

## 7、8か月ごろのメニュー



### かれいのマリネ風



食べにくいような時には、少しとろみをつけると、食べやすくなります。

#### 【ざいりょう】1人分

かれい 15g 人参 3g 玉ねぎ 3g

#### 【つくりかた】

- (1) かれいは茹でて皮と骨を除き細かくほぐす。
- (2) 人参は軟らかく煮てから粗くつぶす。玉ねぎは軟らかく煮てからみじん切りにする。
- (3) (1)のかれいに(2)のをのせて出来上がり。



### トマトとかぼちゃのラタトゥユ



トマトの酸味とかぼちゃの甘みでおいしくできます。

#### 【ざいりょう】1人分

トマト 5g かぼちゃ 8g きゅうり 5g

#### 【つくりかた】

- (1) トマトは湯むきをして皮と種を除き、5mm角に切る。
- (2) かぼちゃは皮と種を除き、8mm角に切る。
- (3) きゅうりは皮をむいて薄く切る。
- (4) 鍋に(2)と(3)を入れて煮る。軟らかくなったら(1)のトマトを加えてもう一度煮る。

