

9~11か月ごろのメニュー

あじのマリネ



魚は赤ちゃんの食べ方にあわせ、ほぐしてあげましょう。

【ざいりょう】1人分

あじ 15g 塩 少々 片栗粉 適量 油 1.3g 玉ねぎ 4g
きゅうり 4g 人参 2g 酢 0.3g 砂糖 少々 塩 少々

【つくりかた】

- (1) あじは三枚おろしにして皮と骨を除き、片栗粉をまぶして両面を焼く。
- (2) 玉ねぎ、きゅうりは1cm長さのせん切りにする。
- (3) 人参も1cm長さのせん切りにし、さっと茹でる。
- (4) 酢、砂糖、塩をあわせておく。
- (5) ボールに(1)(2)(3)を入れ、(4)の調味料で和え、味をなじませる。



トマトとかぼちゃのラタトゥユ



かぼちゃは、煮くずれしやすいので最後に加えます。

【ざいりょう】1人分

トマト 8g なす 5g かぼちゃ 8g ズッキーニ 5g 玉ねぎ 5g
赤ピーマン 2g 油 0.5g 塩 少々

【つくりかた】

- (1) トマトは湯むきして皮を除き、8mm角に切る。
- (2) なす、かぼちゃ、ズッキーニは皮をむき8mmの角切りにする。玉ねぎ、赤ピーマンも8mm角に切る。
- (3) 鍋に油を敷きトマト、かぼちゃ以外の野菜を炒め、柔らかくなったらトマト、かぼちゃを加える。かぼちゃが柔らかくなったら塩で味を整える。

