7，8か月ころのメニュー

鮭のおろしあん煮

魚は片栗粉でとろみをつけると食べやすいです。

【ざいりょう】1人分

生鮭　10ｇ　片栗粉　0.8g　大根　10g

だし汁

【つくりかた】

① 生鮭はゆでてすりつぶす。

② 大根は皮をむいてすりおろす。

③ 鍋にだし汁と大根を入れ、沸騰したら生鮭を入れて、煮る。

④ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

かぼちゃの和風スープ

野菜は舌でつぶせるくらいやわらかく煮ましょう。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ　10g　玉ねぎ　5g　人参　5g

だし汁　40cc

【つくりかた】

① かぼちゃは皮と種をとり、5mm角に切る。

② 人参と玉ねぎも皮をむき、5mm角に切る。

① 鍋にだし汁を入れて、人参と玉ねぎを入れて、煮る。

② 人参が軟らかくなったら、かぼちゃも加える。

③ かぼちゃが軟らかく煮えたら出来あがり。