

9~11か月ごろのメニュー

鮭のおろし煮



魚は片栗粉をまぶしてから煮るとしっとりして食べやすくなります。

【ざいりょう】1人分

生鮭 15g 片栗粉 1g 大根 10g しょうゆ 0.5cc
だし汁

【つくりかた】

- ① 生鮭は皮をとり、1cm角に切り片栗粉をまぶす。
- 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 しょうゆを入れる。
- ⑤ 煮えたら生鮭をほぐし器に盛り付ける。



かぼちゃのみそ汁



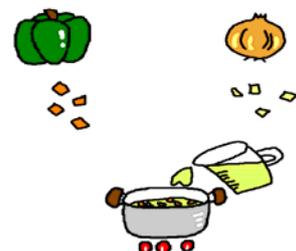
玉ねぎはやわらかくなるように充分煮ましょう。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ 15g 玉ねぎ 6g
だし汁 60cc みそ3g

【つくりかた】

- ① かぼちゃは皮と種をとり、8mm角に切る。
- ② 玉ねぎも皮をむき、8mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、玉ねぎを入れて、煮る。
- ④ 玉ねぎが軟らかくなったら、かぼちゃも加える。
- ⑤ かぼちゃが軟らかく煮えたらみそを入れひと煮立ちしたら出来上がり。





ほうれん草の煮びたし



ほうれん草は細かく刻むと食べやすくなります。

【ざいりょう】1人分

しょうゆ0.5cc



びて、5mmくらいに切る。
入れてほうれん草を入れてひ
ぱり。

