

5、6か月ごろのメニュー



豆腐と人参のとろとろ煮



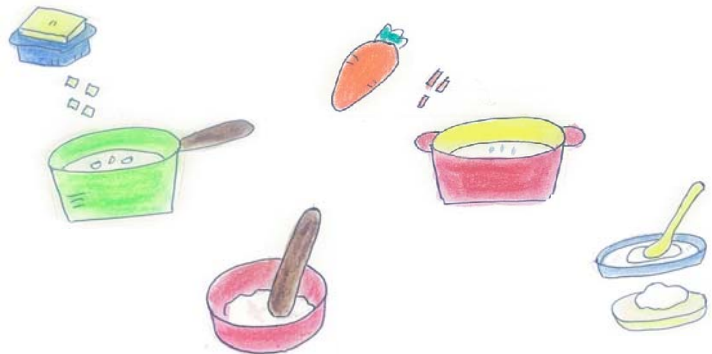
水溶き片栗粉は、
片栗粉:水=1:2が基本です。
ポタージュくらいのとろみにしま
しょう。

【ざいりょう】1人分

絹ごし豆腐 20g 水溶き片栗粉 少々
にんじん 10g だし汁 20cc

【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてすりつぶし、鍋に戻して水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② にんじんはゆでて裏ごしをし、鍋に戻したらだし汁を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。



さつまいものペースト



さつまいもは水にさらしてアク
抜きしましょう。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 20g

【つくりかた】

- ① さつまいもは厚めに皮をむき水から煮る。
- ② 軟らかくなったら、熱いうちに裏ごしをし、お湯を加えながらなめらかに仕上げる。(ゆで汁を利用してもよいでしょう。)

