

## 7、8か月ごろのメニュー



### 豆腐と野菜のやわらか煮



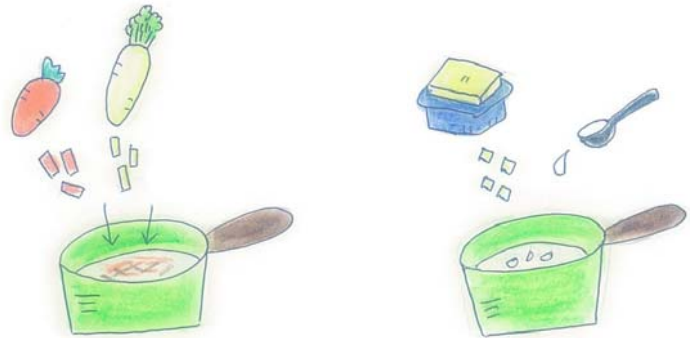
この時期は豆腐ぐらいの硬さが目安です。

【ざいりょう】1人分

絹ごし豆腐 30g にんじん 5g だいこん 10g  
だし汁 適量

【つくりかた】

- ① にんじんとだいこんは5mm角に切ってだし汁で煮、柔らかくなったら、5mm角に切った豆腐を入れる。
- ② 豆腐が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



### さつまいものマッシュ



この時期は軟らかく煮た野菜を粗つぶしにするとよいでしょう。

【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、水から軟らかく煮る。
- ② 熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
- ③ ゆで汁を加えて、とろみを調整しましょう。

