

## 9~11か月ごろのメニュー

### さんまのつみれ汁



さんまのすり身は、刺身をたたいてすりつぶすとよいでしょう。

#### 【ざいりょう】1人分

さんますりみ 10g しょうが汁 少々 みそ 1g  
 片栗粉 1g 溶き卵 1g 豆腐 20g  
 にんじん 5g だいこん 10g 長ねぎ 5g  
 しょうゆ 3g

#### 【つくりかた】

- ① ボールにさんますりみ、しょうが汁、みそ、片栗粉、溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、短冊切りにしたにんじん、だいこんを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、鍋に①をスプーンで落とし入れ、さんまが煮えたら、さいの目に切った豆腐と小口切りにした長ねぎを入れる。
- ④ 豆腐が煮えたらしょうゆを入れ、味を整える。



### ほうれん草の煮びたし



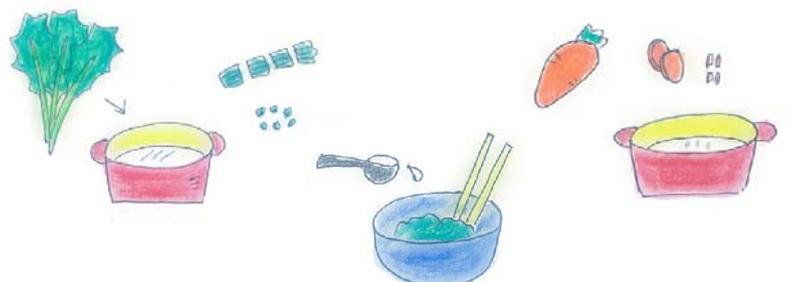
にんじんは輪切りにスライスしたものをせん切りにすると、繊維が断ち切れ柔らかくなります。

#### 【ざいりょう】1人分

ほうれん草 15g にんじん 5g  
 しょうゆ 0.5g

#### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて、水で冷やし5mm 程度のみじん切りにしておく。
- ② にんじんは輪切りにしてから7~8mm のせん切りに、柔らかく煮えたらほうれん草を入れて、しょうゆで味を調える。



## さつまいもがゆ



【ざいりょう】1人分

米 20g さつまいも 5g

【つくりかた】

- ① 米はといで、水に浸しておく。
- ② さつまいもは5mmぐらいの角切りにする
- ③ ①に②を入れておかゆを炊く。



にこにこ離乳食**秋**編・5