

7, 8か月ごろのメニュー

豆腐のそぼろ煮



この時期は、少しとろみをつけることで食べやすくなります。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 20g 鶏ひき肉 5g
ほうれん草 5g だし汁 少々
水溶き片栗粉 少々

【つくりかた】

① 豆腐は5mm角に切り、ゆでる。



② ほうれん草の葉先はゆでて軽くしぼり、細かくきざむ。



③ 鍋に鶏ひき肉を入れ、だし汁で煮る。

④ ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の豆腐の上にかける。

人参と大根のやわらか煮



野菜は、やわらかく煮てつぶしてあげましょう。慣れてきたらつぶし方を少しずつあらくしていきます

【ざいりょう】1人分

人参 10g 大根 10g だし汁 少々

【つくりかた】

① 人参、大根はそれぞれ5mm角に切る。

② ①をだし汁でやわらかくて、つぶす。

