

7. 8か月のメニュー

かぶと鶏肉のスープ



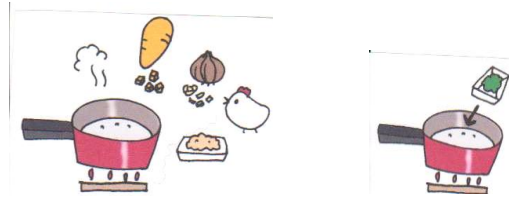
かぶは、他の野菜に比べて火が通りやすいので、最後に入れま

【ざいりょう】1人分

かぶ 10g 鶏むねひき肉 5g にんじん 3g
小松菜 3g たまねぎ 3g 水 適量

【つくりかた】

- ① かぶ、にんじん、たまねぎは、5 mm角程度に切る。
- ② 小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉を加える。再度沸騰したら、かぶを加えて中火で煮る。
- ④ ③に火が通ったら、小松菜を加えひと煮立ちさせる。



さつまいものマッシュ



ゆで汁の量を加減して、お好みの固さにしてください。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 10g 茹で汁 少々

【つくりかた】

- ① さつまいもは、厚めに皮をむきやわらかく茹でる。
- ② 茹で汁少々を加え、すり鉢でつぶす。

