

9～11 か月ごろのメニュー

豆腐のつくね焼き



豆腐を入れることでやわらかく仕上がります。この時期は歯ぐきでつぶせるかたさを目安にしましょう

【ざいりょう】1人分

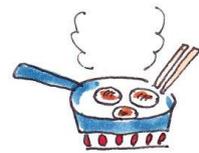
木綿豆腐	20g	鶏ひき肉	10g
卵	3g	人参	3g
油	0.5g	玉ねぎ	3g
みそ	1g	パン粉	3g
		さとう	0.5g
		しょうゆ	少々

【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、冷ましておく。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、①と②、卵、パン粉、さとう、みそ、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を小判型に形を整え、フライパンで両面を焼く。



人参と大根のやわらか煮



野菜を持ちやすい大きさに切ってゆでてよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

人参	10g	大根	10g
だし汁	少々	しょうゆ	1g

【つくりかた】

- ① 人参、大根はそれぞれ1cm角に切る。
- ② だし汁としょうゆでやわらかく煮る。



すまし汁



【ざいりょう】1人分

ほうれん草 5g えのきだけ 3g
だし汁 60cc 塩 少々 しょうゆ 1g

【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでてみじん切りにしておく。
- ② えのきだけは石づきをとり、細かく切る。
- ③ だし汁にえのきだけを入れて煮る。
- ④ ほうれん草、塩、しょうゆを入れ味を整える。

ほうれん草など葉物の野菜は、
繊維が残っていると食べにくい
ので、細かく刻みましょう。