

9～11か月のメニュー

かぶ入りホワイトシチュー



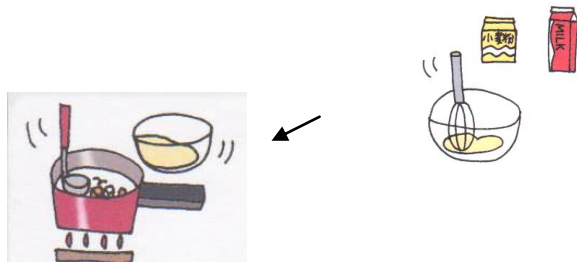
かぶの葉は、柔らかい葉先の部分を使うと良いですね。

【ざいりょう】1人分

かぶ 10g かぶの葉 1g 鶏胸肉 10g にんじん 5g
たまねぎ 5g 小麦粉 1g バター 1g 牛乳 15g

【つくりかた】

- ① かぶ, にんじん, たまねぎ, 鶏むね肉は 5 mm角程度に切る。
- ② かぶの葉は茹でて, 粗めのみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターと①を加えて軽く炒め, ひたひたの水を加えて中火で煮る。
- ④ ボウルに小麦粉と牛乳を加え, だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら④を注ぎ入れ, 軽くとろみがつくまで煮る。最後に②を加えてひと煮立ちさせる。



煮びたし



小松菜は、あくも少ないので離乳食に向いている食材です。長く煮ると、茎の部分も柔らかくなりますよ。

【ざいりょう】1人分

小松菜 10g うすくちしょうゆ 少々

【つくりかた】

- ① 小松菜は, 1cm角程度に切る。
- ② 沸騰した鍋に小松菜の茎, 葉の順に入れてゆでる。
- ③ ②のゆで汁を捨て, 水少々とうすくちしょうゆを加え, 柔らかくなるまで煮る。

さつまいもの甘煮



さつまいもは、あくがでやすいので、煮た水は一度捨てたほうが、きれいに仕上がります。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 10g 砂糖 0.5g

【つくりかた】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、ひたひたの水で煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、ゆで水を捨て砂糖と水少々を新たに加えて煮含める。