

5. 6か月ころのメニュー

豆腐のミルク煮



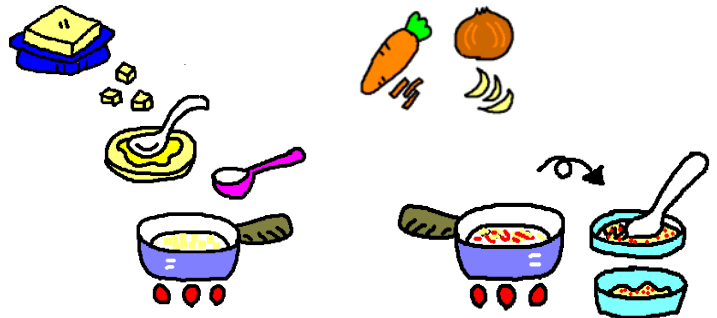
大きめに切った野菜をやわらかくゆでて、つぶしてもよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

もめん豆腐 5g にんじん 3g
 玉ねぎ 3g
 粉ミルク 1g

【つくりかた】

- ① 豆腐はすりつぶし、ミルクを加え火をとおす。
- ② にんじん、玉ねぎはゆでて裏ごししておく。
- ③ 豆腐の上に②をかける。



2色ペースト



それぞれの食材の味を味わえるようにしましょう。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 5g ブロccoliー(花の部分) 5g

【つくりかた】

- ① さつまいもは厚めに皮をむき水にひたし、あくを抜く。水から煮て柔らかくなったら、なめらかにつぶす。
- ② ブロccoliーを柔らかく煮て、すりつぶしておく。
- ③ つぶしたさつまいも、ブロッコリーを盛り付ける。

