

7. 8ヶ月ころのメニュー



鮭と豆腐のクリーム煮



野菜は、軟らかく煮てからみじん切りにしてもよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

生鮭 5g もめん豆腐 10g にんじん 3g
 ブロッコリー 3g たまねぎ 5g 粉ミルク 1g
 みそ 0.5g
 片栗粉 1g

【つくりかた】

- ① 生鮭はゆでて骨と皮をとり、ほぐしておく。
- ② もめん豆腐は5mm角に切っておく。
- ③ にんじん、たまねぎ、ブロッコリーは粗みじんにしやわらかく煮えたら、鮭と豆腐を加える。
- ④ 火がとおったら粉ミルク、みそを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。





さつまいものりんご和え



小松菜は、軟らかい葉の部分を使うとよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

りんご 5g さつまいも 5g 小松菜 5g

しょうゆ 0.2g

【つくりかた】

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、5mm角切りにして水にひたし、あくを抜く。
水から煮て軟らかくなるまでゆでる。
- ② 小松菜は葉の部分をやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ③ りんごは皮をむき、塩水にくぐし、すりおろしておく。
- ④ さつまいも、小松菜をすりおろしたりんご、しょうゆで和える。

