

9~11か月ごろのメニュー

鮭と豆腐のみそグラタン



牛乳の代わりに豆乳や粉ミルクでもできます。粉ミルクを使用する場合は、お湯で溶いておくとよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

生鮭 10g もめん豆腐 15g にんじん 3g
 たまねぎ 10g しめじ 3g ブロccoli 7g
 バター 2g 小麦粉 2g 牛乳 10cc みそ 0.8g
 塩 少々 こしょう 少々 ピザ用チーズ 5g

【つくりかた】

- ① 生鮭は1cm角に切る。
- ② もめん豆腐は8mm角に切り、水切りしておく。
- ③ にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスし、しめじはほぐして1cm長さ切る。
- ④ ブロccoliは小さく房わけし、下茹ですて 5mm角にきざんでおく。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、③の野菜を炒め、しんなりしてきたら生鮭を加え炒める。(魚は形がくずれてもよい)
- ⑥ 火がとおったら、小麦粉をふりかけながら炒める。
- ⑦ あらかじめみそとあわせておいた牛乳を少しずつ加えよくまぜる。とろみがついたら、塩、こしょうで味をととのえ、豆腐、ブロccoliを加える。
- ⑧ 器に盛り付け、ピザ用チーズをかけ、180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。





さつまいもとりんごのサラダ



りんごの舌触りを嫌がる場合は、
軟らかく煮てから和えてもよいで
しょう。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 15g りんご 5g 小松菜 3g

A (しょうゆ 0.5g 酢 1g さとう 0.3g)

【つくりかた】

- ① 小松菜はゆでて5mmくらいに切る。
- ② りんごは、皮をむいて5mm角くらいのうす切りにし、塩水にくぐす。
- ③ さつまいもは厚めに皮をむき、8mmくらいの角切りにして、水にひたしてあくをぬく。水から煮て軟らかくなるまでゆでる。
- ④ ①、②、③をAの調味料であえる。

