# 5．6か月ころのメニュー

## 白身魚のすり流し

ミルク煮もいいですね。
大人用の刺身の一切れを使うとよいでしょう。

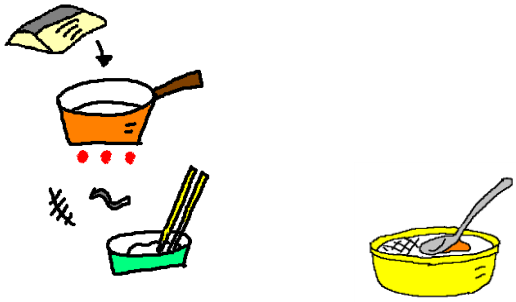
【ざいりょう】1人分

白身魚（鯛・ひらめ　）　10g

【つくりかた】

① たらは熱湯でゆで、皮と骨を取り除いてほぐし、すり鉢でよくすりつぶす。

①に湯を加えのばす。



## じゃがいものポタージュ

じゃがいもに慣れてきたら、かぼちゃやにんじんのポタージュも同様につくってみましょう。

【ざいりょう】1人分

じゃがいも　15g　粉ミルク　2g

うらごしほうれんそう　3g

【つくりかた】

① じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでて裏ごしする。

② ①と湯で溶いた粉ミルクをなめらかになるまでよく混ぜる。

③ ほうれん草をゆで、葉先を裏ごしをし、②を混ぜる。