

5. 6か月ごろのメニュー



豆腐の野菜あん



豆腐の味、にんじんの味、豆腐とにんじんのミックス味で、3とおりの味わい方ができます。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 10g にんじん 5g

【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてすりつぶす。
- ② にんじんは皮をむいて軟らかく煮てすり鉢でよくすりつぶす。
- ③ ①の豆腐を器に入れ、その上に②の野菜をかける。



野菜のとろとろ煮



きゃべつの繊維もよくすりつぶせば、この時期でも食べられます。

【ざいりょう】1人分

きゃべつ 10g にんじん 5g

【つくりかた】

- ① きゃべつとにんじんは5mm角に切り、軟らかくなるまで煮る。
- ② それぞれすりつぶし、盛り付ける。

