

## 7. 8か月ころのメニュー

### 炒り豆腐



卵白を食べていない場合は、  
卵黄だけ使ってみましょう。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 25g たまねぎ 3g 鶏卵 8g  
油 0.5g しょうゆ 1g

#### 【つくりかた】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② たまねぎを油でよく炒めてから水を加えて煮る。
- ③ たまねぎが軟らかくなったら豆腐を加えて、  
しょうゆで調味する。
- ④ 溶き卵をまわし入れ、よく火を通す。



### 野菜スープ



野菜のうま味だけでもおいしく食べ  
られます。

#### 【ざいりょう】1人分

きゃべつ 10g にんじん 10g たまねぎ 10g

#### 【つくりかた】

- ① 野菜は 5mm 角に切る。
- ② 軟らかくなるまでよく煮る。

