

7、8か月ころのメニュー



豆腐の野菜あんかけ



- 豆腐は煮すぎると固くなる
- ので、さっと煮立てる程度で
- 良いでしょう

【ざいりょう】1人分

もめん豆腐 20g にんじん 5g 玉ねぎ 5g
だし汁 少々 片栗粉 1g

【つくりかた】

- (1) もめん豆腐はさいの目に切り、茹でておく。
- (2) にんじん、玉ねぎはすりおろし、だし汁で煮て、水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつける。
- (3) (1)の豆腐に(2)をかける。



野菜スープ



- かぶはつぶれやすいので、形
- が残る程度の軟らかさに仕上げ
- ましょう

【ざいりょう】1人分

ほうれん草(葉先) 5g かぶ 10g 水 50cc

【つくりかた】

- (1) ほうれん草は茹でて葉先のみをみじん切りにする。
- (2) かぶは厚めに皮をむき5mm角に切り、水から軟らかくなるまで煮る。
- (3) かぶが軟らかく煮えたら、(1)のほうれん草を加えてひと煮たちさせる。

