

## 9~11か月ころのメニュー

### 豆腐の春色ピカタ



- 豆腐の水切りはザルにあげておくか、電子レンジでラップをかけずに30秒位加熱します。

#### 【ざいりょう】1人分

もめん豆腐 25g にんじん 8g 玉ねぎ 8g ピーマン 5g  
油 0.2g 塩 少々 小麦粉 3g 卵 8g

#### 【つくりかた】

- (1) もめん豆腐は3×4×厚さ2cm位に切り水切りする。  
(ザルにあげておくか、電子レンジでラップをかけずに30秒位加熱する)
- (2) 鍋でみじんにしたにんじん、玉ねぎ、ピーマンを軽く炒める。
- (3) ボールに卵を溶き、(2)を入れ混ぜ合わせる。
- (4) 天板にオーブンシートをしき、(1)の豆腐を並べ塩をふりさらに小麦粉をふりかけ(3)のをのせ180℃のオーブンで15分位焼いて出来上がり。



### ほうれん草の煮浸し



- だし汁で煮るので、薄味でもおいしく食べることができます

#### 【ざいりょう】1人分

ほうれん草 15g にんじん2g しらす干し 0.1g  
しょうゆ 0.1g だし汁(かつおぶし)20g

#### 【つくりかた】

- (1) ほうれん草は茹でて葉先を約1cmに切る。
- (2) にんじんは1cmのせん切りにして茹でる。
- (3) しらす干しはサッと茹でておく。
- (4) (1)~(3)の材料を小鍋に入れ、だし汁としょうゆを加え、煮ながら混ぜ合わせる。

