

9～11か月ころのメニュー

さわらのフリッター



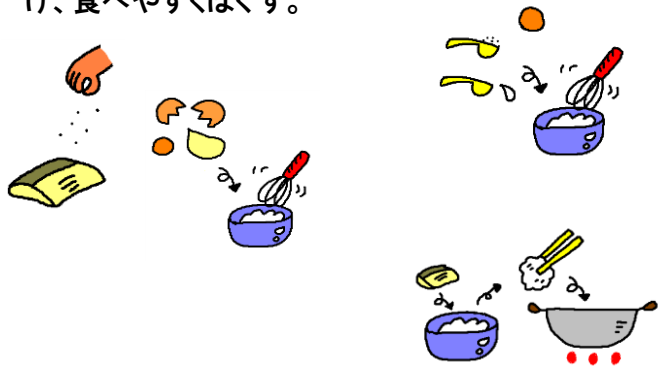
さわらの他、白身魚や鮭でもおいしいフリッターができます。

【ざいりょう】1人分

さわら 15g 塩 少々 卵 2g 牛乳 3g 小麦粉 2g
揚げ油

【つくりかた】

- ① さわらは一口大に切り、塩をする。卵は卵白・卵黄に分ける。
- ② フリッターの衣を作る。ボウルに卵白を入れて硬く泡立て、さらに卵黄を加えて混ぜ合わせる。牛乳、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ さわらに②の衣をつけて、160℃に熱した油でふんわり揚げ、食べやすくほぐす。



春雨サラダ



春雨は、できればじゃがいもでん粉のものを利用する軟らかく食べやすいでしょう。

【ざいりょう】1人分

春雨 2g 人参 5g きゃべつ 5g きゅうり 5g
砂糖 0.6g しょうゆ 1g 酢 1g

【つくりかた】

- ① 春雨は、軟らかめに茹でて1cm位の長さに切る。
- ② 人参・きゃべつは1cm位の千切りに切り、それぞれ茹でる。
- ③ きゅうりは、1cm位の長さに切る。
- ④ 調味料を合わせ、よく水を切った①②を和える。



じゃがいもの味噌汁



かぶの葉は軟らかめに茹でましょう。かぶの葉や青菜にはこの月齢に不足しがちな鉄分やカロテンが豊富です。

【ざいりょう】1人分

じゃがいも 15g かぶ 10g かぶの葉 3g
みそ 2g だし汁大さじ3

【つくりかた】

- ① かぶの葉は茹でて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
- ② じゃがいも、かぶは8ミリ角に切る。
- ③ だし汁にじゃがいもを加え、柔らかくなったらかぶと①を入れてひと煮し、みそを入れる。

