

## 9～11 か月ごろのメニュー

### 豆腐のお好み焼き



豆腐の水分で、ほどよいかたさになります。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 30g ツナ缶 5g たまねぎ 5g  
 キャベツ 10g パン粉 2g 鶏卵 10g  
 油 1g 塩 0.1g

#### 【つくりかた】

- ① 豆腐はフォークでつぶして、水きりしておく。
- ② たまねぎとキャベツはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②とツナ缶、パン粉、鶏卵、塩を入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油をしいて③の材料を弱火でじっくり焼く。
- ⑤ 裏返して両面をよく焼く。



### ブロッコリー-のあんからめ



#### 【ざいりょう】1人分

ブロッコリー 10g しょうゆ 0.5g 片栗粉 0.5g

#### 【つくりかた】

- ① ブロッコリーは軟らかく煮てからフォークであらくつぶす。
- ② しょうゆを加えてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 春雨スープ



### 【ざいりょう】1人分

春雨 2g 鶏挽肉 3g にんじん 10g  
ほうれん草 5g コンソメ 0.2g 塩 0.1g

### 【つくりかた】

- ① 春雨とほうれん草はゆでて短く切る。
- ② にんじんは 8mm 角切りにする。
- ③ 鍋ににんじんを入れ、水から煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、鶏挽肉を加えさらに煮て、コンソメと塩で調味する。
- ⑤ 最後に春雨とほうれん草を加える。

人参は指でつぶれるくらいまで  
じっくり煮ましょう。