

* * * * *
 * 7・8か月頃のレシピ *
 * * * * *

ささみとキャベツのトロトロ煮

=材料=

- ささみ……1/4本（15g）
- キャベツ……10g
- にんじん……3g
- 水……50cc
- 〔片栗粉……2g
- 水……4g



=作り方=

- ① ささみは筋をとり、包丁でたたいて細かくする。
- ② キャベツとにんじんはみじん切りにする。
- ③ キャベツ、にんじん、①のささみ、水を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて火を通し、とろみをつける。

さつまいもとりんごの煮物

=材料=

- さつまいも……10g
- りんご……20g
- 水……適量

=作り方=

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② りんごは皮と芯を除き、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ 小鍋にさつまいもとりんごを入れ、かぶるくらいの水を加えて柔らかくなるまで煮る。

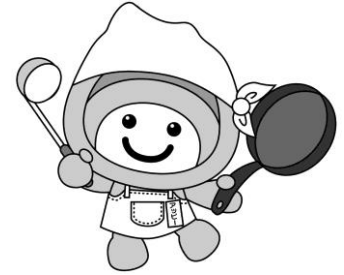
白身魚とかぼちゃのシチュー風

=材料=

- 白身魚の刺身……1切れ（10g）
- たまねぎ……5g
- かぼちゃ……10g
- 野菜スープ……30cc
- 牛乳……20cc
- 〔片栗粉……2g
- 水……4g

=作り方=

- ① 白身魚を熱湯でゆで、細かくほぐす。
- ② たまねぎは柔らかくゆでて、みじん切りにする。かぼちゃは柔らかくゆでて、3mm程度のみじん切りにする。
- ③ 鍋に①、②、野菜スープ、牛乳を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて火を通し、とろみをつける。



野菜の白和え

=材料=

- ほうれん草……20g
- にんじん……3g
- 豆腐……30g

=作り方=

- ① ほうれん草は柔らかくゆでて、水にとり、水気を絞ってみじん切りにする。にんじんも柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ② 豆腐はゆでて、フキンを敷いたザルに置き、水気を絞る。
- ③ すり鉢で②をよくする。豆腐が固い時はだし汁を少しずつ加えて、ポツリとした状態にする。
- ④ すった豆腐に①を入れて和える。

