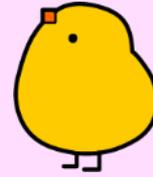


7～8か月頃の献立例



))))

ささみとキャベツのやわらか煮

材料 1回分

とりささみ	15g
キャベツ	10g
たまねぎ	5g
にんじん	3g
だし汁	大さじ3
〔片栗粉	少々
〔水	少々

作り方

- ①キャベツ、にんじん、たまねぎは2mmくらいのみじん切りにします。
- ②ささみはよく茹でて、すり鉢ですりつぶします。
- ③小鍋に野菜とだし汁を入れやわらかく煮たら、ささみを加えます。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけます。

※キャベツは、芯や太い食物繊維を取り除くと食べやすくなります。

ツナのみぞれ煮

材料 1回分

ツナ缶	15g
かぶ	1/4個

作り方

- ①ツナは水を切り、湯通しし、塩抜きをします。繊維を切るように細かく刻みます。
- ②かぶは皮をむいてすりおろします。
- ③小鍋に①と②を入れ、やわらかく煮ます。

はくさいとにんじんのミルク煮

材料 1回分

はくさい	15g
にんじん	5g
粉ミルク	10g
湯	大さじ4
〔片栗粉	少々
〔水	少々

作り方

- ①はくさい、にんじんは2mmくらいのみじん切りにします。
- ②小鍋に①と湯を入れ、やわらかく煮ます。
- ③粉ミルクを加えて溶かします。
- ④沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

※少量で作ると水蒸気量が多くなるため、様子をみながら水を足しましょう。

