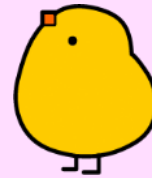


9～11か月頃の献立例



))))

レバーのトマト煮

材料 1回分

鶏レバー 15g
トマト 1/2個
野菜スープ 1/4カップ

作り方

- ①レバーを水で洗い、よく茹でます。小さく切り、すり鉢で粗めにつぶします。
- ②トマトは皮をむき、種を取り、5mm角に切ります。
- ③鍋に野菜スープ、①、②を加え、よく煮ます。

いわしのパン粉焼き

材料 1回分

いわし 1/4尾
(開いてあるもの)
パン粉 小さじ1
青のり 少々

作り方

- ①いわしは焼いて。皮を取り除き、ほぐします。
- ②パン粉はたたいて細かくします。
- ③耐熱容器に①を入れ、②と青のりをかけ、オーブントースターで焼きます。

じゃがいもパンケーキ

材料 1回分

じゃがいも 1/4個
小麦粉 大さじ1
溶き卵 小さじ2
バター 少々

作り方

- ①じゃがいもをおろしがねですりおろします。
- ②ボウルに①と小麦粉、溶き卵を入れ、混ぜ合わせます。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流し入れ、中まで火が通るように弱火～中火で両面を焼きます。

ひじきごはん

材料 1回分

5倍がゆ 90g
ひじき 大さじ1
(もどし)

作り方

- ①ひじきはやわらかく茹でてみじん切りにします。
- ②5倍がゆに混ぜ合わせます。

