



鮭の野菜あんかけ・ゴマ和え(後期9~11ヶ月)

□ 材料	1人前
【鮭の野菜あんかけ】	
鮭	20g
玉ねぎ	5g
人参	5g
だし汁	50cc
砂糖	1g
醤油	1g
澱粉	適量

【キャベツのゴマ和え】	
キャベツ	15g
エンドウ	1g
すりごま	5g
醤油	1g
砂糖	2g



□ 作り方

【鮭の野菜あんかけ】

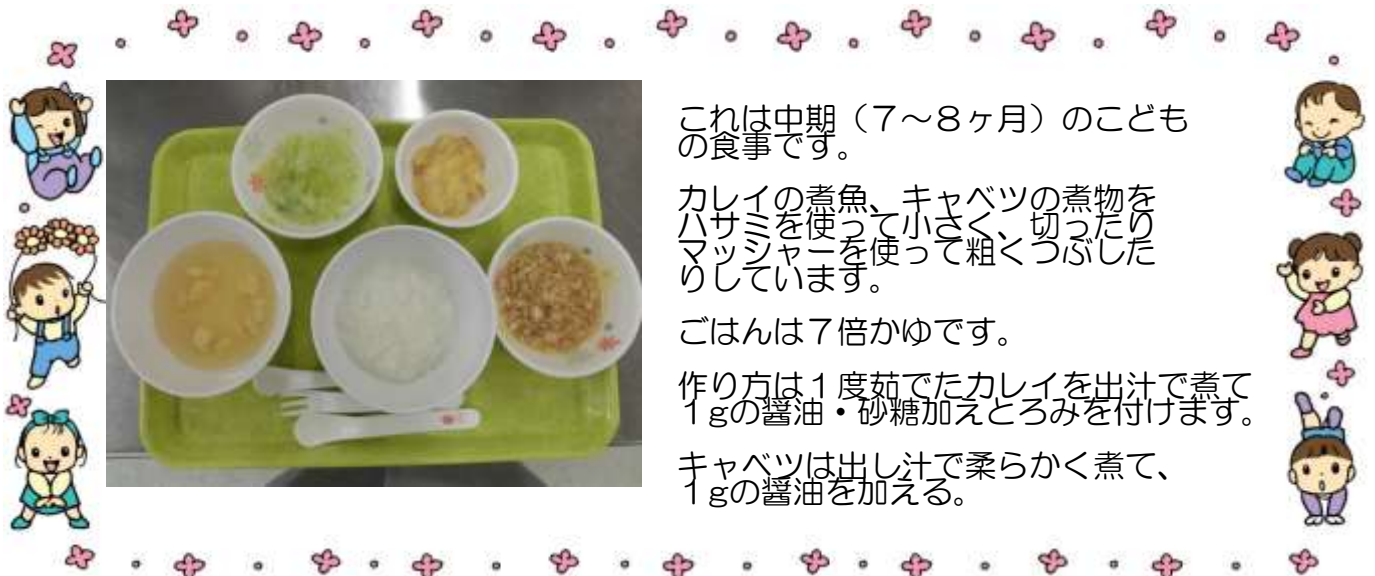
- 【1】 玉ねぎ、人参は1cmの干切りにする。鮭は茹でて、身をほぐしておく。
- 【2】 だし汁に玉ねぎ・人参を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 【3】 【2】に砂糖・醤油を加え水とき片栗粉でとろみをつける。
- 【4】 【3】に【1】を加えさっと煮る。

【キャベツのゴマ和え】

- 【1】 キャベツは3ミリ幅の干切りに、エンドウは筋を取って3ミリ幅に切る。
- 【2】 キャベツ・えんどうは柔らかくなるまで茹で、水にさらし水を良く切る。
- 【3】 ボールにすりごま・砂糖・醤油を入れて良く混ぜ、【2】を加え良く和える。

【軟飯】～水を1合分多めに入れて炊く

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具は豆腐・ネギ)



これは中期(7~8ヶ月)のこどもの食事です。

カレイの煮魚、キャベツの煮物をハサミを使って小さく、切ったりマッシャーを使って粗くつぶしたりしています。

ごはんは7倍かゆです。

作り方は1度茹でたカレイを出汁で煮て1gの醤油・砂糖加えとろみを付けます。

キャベツは出し汁で柔らかく煮て、1gの醤油を加える。