



鮭の煮魚・きゅうりの煮物・5倍がゆ

(後期：9～11カ月)



<材 料> 1人前

鮭 15g きゅうり 15g 白菜 10g 味噌・砂糖・醤油・水溶き片栗粉 少々
かつお・昆布だし 適量 5倍がゆ(米1に対して水5で炊いたおかゆ) 60g

<作り方>

- ① 鮭は一度茹で、細かくほぐして、だし汁で煮ます。砂糖1つまみと醤油1滴で味を付けて水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ② きゅうりは皮を剥いて、5ミリ角に切り、だし汁で煮て①と同様に味を付けます。
- ③ だし汁で5ミリ角に切った白菜を良く煮て、味噌を少々入れます。
- ④ 5倍がゆ、①・②・③をそれぞれの容器に入れて、盛り付けします。



<ワンポイント>

調味料の目安として、味噌汁の味噌は1g、煮魚・煮物の醤油0.8g・砂糖0.5g位です。
味が少し感じられる位の薄味です。素材やだしの味を大切にします。