

試食レシピ(9~11か月ころ)

豆腐ハンバーグ野菜あんかけ

●材料(1人分)

| <豆腐ハンバーグ> | | <野菜あん> | |
|-----------|--------|--------|-----------|
| 木綿豆腐 | 1/10丁 | 人参 | 輪切り2枚 |
| ねぎ | 3cm | しいたけ | 1/4枚 |
| パン粉 | 大さじ1 | ブロッコリー | 20g(小房3個) |
| すりごま | 小さじ1/4 | 水 | 1/2カップ |
| 鶏ひき肉 | 大さじ1 | しょうゆ | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 | 片栗粉 | 小さじ1 |

●作り方

- ① 豆腐は水切りし、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉にすりごまを合わせ、①とパン粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに薄く油をのばし、②を俵型にまとめてのせる。ふたをして、弱火~中火で焼く。竹串でさしてみて、なにもついてこなければ、出来上がり。
- ④ 人参としいたけはせん切り、ブロッコリーは軽く刻む。水で煮て味つけをし、倍量の水でといた片栗粉でとろみをつけ③の上にかける。

ほうれん草のクリームあえ

●材料(1人分)

| | |
|-------|---------|
| ほうれん草 | 20g(2株) |
| バター | 小さじ1/2 |
| 牛乳 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |

●作り方

- ① ほうれん草はやわらかくゆで、5mm程度に刻む。
- ② なべにバター、牛乳、片栗粉を入れて火にかけて、とろりとしたクリームをつくり①をあえる。

味噌汁

●材料(1人分)

| | |
|-----|------------|
| 大根 | 10g(薄切り1枚) |
| 出し汁 | 70ml |
| みそ | 小さじ1/2 |

●作り方

- ① 大根をせん切りにし、だし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ② みそを溶き入れ火をとおす。