

赤ちゃんレストラン

後期

(カミカミ期)

ひじきの煮物



材 料

ひじき(乾燥)…小さじ1/2
にんじん…10g
だし汁…適量
しょうゆ…極少量

作り方

1. ひじきは水で戻し、細かく刻む。…①
2. にんじんは皮をむき、小さい薄切りにする。…②
3. 鍋に①、②、だし汁を入れ、火にかける。やわらかくなったら極少量のしょうゆで調味する。

野菜とマカロニのトマトスープ



材 料

トマトピューレ(無塩)…大さじ3
玉ねぎ…15g
にんじん…10g
じゃがいも…10g
マカロニ(乾燥)…10g
鶏ひき肉…10g
洋風だし…少量

作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは7～8mm角の大きさに切る。…①
2. 別の鍋でやわらかくマカロニを茹でて細かく切る。…②
3. 鍋に①の野菜と鶏ひき肉・トマトピューレ・洋風だし、具がかくれるくらいの水を入れ煮る。…③
4. ③のスープが煮えたら、②を入れて煮る。