

10月24日(火)献立より

ししゃもの天ぷら(作りやすい分量)

<材料>

●ししゃも 10尾 ●揚げ油 適量

○小麦粉 50g ○片栗粉 10g ○酢 小さじ2 ○冷水 1/3 カップ ○青のり 少々

<作り方>

- ①ししゃもは棒から外し、つまようじ等で腹に数か所穴をあけておく。
- ②○を全て混ぜ、衣を作る。※混ぜすぎるとサクサクにならないので、ダマが残るくらいが良いです。
- ③ししゃもに②の衣をつけ、170~180℃の油で揚げる。

☆ししゃもは骨ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。

☆揚げることで骨も柔らかくなり、より食べやすくなります。

☆衣に酢と片栗粉を使うことで、サクサクになります。



離乳食レシピ

7~8 か月頃

かれいのあんかけ丼

<材料>

7倍粥	50g
かれい	10g
ほうれん草	葉先1枚
だし汁	1/2 カップ
水溶き片栗粉	適量

<作り方>

- ① かれいは茹でて細かくほぐす。ほうれん草は柔らかく茹でて、細かく刻む。
- ② 鍋に①とだし汁を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 器にお粥を盛り、②をかける。

9~11 か月頃

さけとかぶの豆乳シチュー

<材料>

生さけ	10g
かぶ	1/6 個
かぶの葉	葉先1枚
無調整豆乳	大さじ2
高野豆腐のすりおろし	10g
野菜スープ	大さじ2

<作り方>

- ① さけは茹でて皮と骨を取り除き、粗くほぐす。かぶは皮をむいて5mm角に、葉はみじん切りにして一緒に茹でて湯をきる。
- ② 鍋に①と豆乳、野菜スープを入れて煮立たせ、高野豆腐を加え混ぜながらとろみをつける。