

# 9から11ヶ月 カミカミ期メニュー



## ～ご飯からお鍋で軟飯～

### ★材料 (約2回分)

ご飯 110g  
水 165～220ml

米：水	1：3～2
ご飯：水	1：2～1.5

### 〈作り方〉

- ① 鍋にご飯と分量の水(左表参照)を入れ、ご飯をほぐす。
- ② 強火で沸騰するまで加熱し、弱火で約5～10分ほど煮る。(蓋をしてもOK)
- ③ 火を止め、蓋をして約10分蒸らす。

## ～ひき肉と豆腐のあん煮～

### ★材料 (1回分)

木綿豆腐 30g  
(1/10丁)  
豚赤身ひき肉 10g  
ブロッコリー 10g  
だし 大さじ3  
薄口醤油 少々  
水溶き片栗粉 少々

### 〈作り方〉

- ① 豆腐は1cm角に切る。
- ② ひき肉に、水小さじ2を混ぜておく。  
ブロッコリーは、茹でてきざむ。  
(カミカミさせたい時は大きめにきざむ)
- ③ 鍋にひき肉とだしを入れて、中火にかけ、火が通ったら、醤油、豆腐、ブロッコリーを加えてひと煮たちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ～お味噌汁～

### ★材料 (1回分)

里芋 20g  
大根 10g  
人参 5g  
和風だし 1/4カップ  
味噌 小さじ1/4

### 〈作り方〉

- ① 野菜を5mm角程度に切り、指でつぶせるくらいにやわらかく煮る。
- ② ①に和風だしを加えて、味噌で味をととのえる。

※お野菜は他の物に変えてもOK