

もぐもぐだより

No.11

2021年7月

原町(こ)こ保育園



今回はかぼちのグラタン風と1歳・9か月の子の離乳食を紹介します。

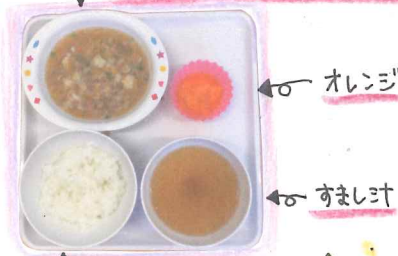
かぼちのグラタン風 (材料1人分)

• とりもも(小間)	... 20	• バター	... 3
• かぼち	... 40	• 小麦粉	... 5
• 玉ねぎ	... 10	• 三油	... 2
• 牛乳	... 50	• 塩	... 0.3
• パセリ	... 0.5	• こしょう	... 0.01
		• パン粉	... 2
		• コソク	... ツツ

- ① かぼち、玉ねぎを角切りにして、とりももを一口大にします。
- ② フライパンに油をひいて、①を炒めます。
- ③ 次にフライパンにバターを入れて溶かし、牛乳を少しあたためます。火を止めて、小麦粉を加え、泡立て器ですばやく混ぜてなじませます。
- ④ なじんだら弱火ですばやく混ぜて、少しとろみが出たら、少しづつ牛乳を入れて調整しながら混ぜます。
- ⑤ 火を止めて、塩・こしょう・コソク(ツツ)を入れます。
- ⑥ 最後にフライパンにパン粉、パセリを入れて、きつね色になるまで火炙ります。(焦がさないように注意!)
- ⑦ 器に具・ホワイトソース・パン粉の順に盛り完成です。



白身魚と野菜のやわらか煮



オレンジ

すまし汁

おかゆ



白身魚と野菜のやわらか煮 (材料1人分・離乳食)

• 骨抜きカラスカレイ	... 2/3	• 出し汁(本だし)	... ツツ
• 人参	... 10	• しょうゆ	... ツツ
• 大根	... 10	• さとう	... ツツ
• 白菜(葉の部分)	... 5	• 水溶き片栗粉(とろみ用)	... ツツ

- ① 野菜をきざみます。(子どもの食べやすい大きさにする。)
- ② 白身魚と野菜を煮ます。
- ③ 火が通ったら、本だし、しょうゆ、さとうを入れて少し煮て、水溶き片栗粉を少しづつ加えて、言調整しながらとろみをつけます。
- ④ お皿に白身魚の皮をとり、身をほくして、野菜と汁をかけて混ぜたら完成です。

今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみてください。これからも紹介していきます。

調理員 佐藤

