

## カミカミ期のメニュー

### <うどんのクリームソース>



#### 食材料

ゆでうどん 50g (1/4 玉)      白身魚 15g (1/5 切)  
たまねぎ 10g (小さじ2)      にんじん 10g (小さじ2)  
青菜 10g (大さじ1)      バター3g (小さじ1弱)  
小麦粉 3g (小さじ1)      牛乳 100ml (カップ 1/2)  
(育児用ミルク)

#### つくり方

バターを熱し、小麦粉を炒めて牛乳でのばし、ホワイトソースを作る。

うどんを1cm長さに切り、軟らかくゆでる。白身魚は、ゆででほぐす。野菜は細かくきざみゆでる。

2を器に盛り をかける。

### <肉団子のスープ>



#### 食材料

ひき肉 15g (大さじ1) (脂身の少ないもの)  
卵、パン粉、塩 少々      青菜 5g (大さじ1/2)  
にんじん 5g (小さじ1)      だし汁 50ml (カップ 1/4)  
しょうゆ、みりん 少々

#### つくり方

ひき肉に溶き卵、パン粉、塩を加え、よく混ぜ合わせて小さい団子にまとめてゆでる。

青菜はゆでできざみ、にんじんは5mm角位に切る。

だし汁ににんじんを加え、軟らかくなるまで煮て、肉団子と青菜を入れ、しょうゆ、みりんを加える。

### <いり豆腐>



#### 食材料

豆腐 40g (1/8 丁)      にんじん 10g (小さじ2)  
青菜 10g (大さじ1)      しらす干し 5g (大さじ1)  
植物油 3g (小さじ1弱)      砂糖、しょうゆ 少々

#### つくり方

にんじん、青菜、しらす干しはゆでて細かくきざみ、豆腐はあらくつぶす。

を油でいためて砂糖、しょうゆを加える。