

【カレイと大根の煮物】 中期食

材料

カレイ 15g (刺身大1切れくらい)
大根 20g
だし汁

作り方

- ①大根はすりおろす。
- ②だし汁に大根と魚を入れ、煮る。
- ③煮た魚は、取り出しほぐす。
- ④③と大根を器に盛り付ける。

【ブロッコリーとさつまい芋の煮物】 中期食

材料

ブロッコリー小房 1個 (約 15g)
さつまい芋 30g
だし汁

作り方

- ①ブロッコリーは柔らかく茹でて、刻む。
- ②さつまい芋はだし汁で煮て、つぶす。
- ③①と②を合わせる。

