



★鶏とキャベツのトマト煮

令和2年5月

【材料】(1人分)

鶏ささみひき肉	10g
キャベツ	15g
じゃが芋	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
トマト	20g
昆布だし汁	適量
塩	少々

【作り方】

- ① トマトは湯むきして刻む。
- ② キャベツ、じゃが芋、たまねぎ、にんじんは進み具合に合わせて切る。
- ③ だし汁で、ひき肉、②を煮る。
- ④ ③に①を加えて煮る。



※この時期、赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じるすることができます。

※9～11か月ごろになると、歯ぐきでつぶす練習をするために、柔らかくなる具材は少し大き目に切ります。

