



## ★ハヤシライス風

令和2年7月

【材料】(子ども1人分)

鶏ひき肉(牛ひき肉)	10~20g
じゃがいも	20g
にんじん	5g
玉ねぎ	30g
トマト缶	20~30g
昆布だし汁	適量
(みそ)	少々)
片栗粉	適量
おかゆ(軟飯)	適量

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは進み具合に合わせて切る。
- ② だし汁で①を柔らかくなるまで煮る。
- ③ ひき肉を加えて煮る。
- ④ トマト缶を加えて煮る。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ おかゆ(軟飯)にかける。



※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。

