



★鮭と野菜のみそおじや

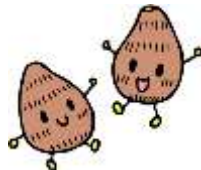
令和3年1月

【材料】(子ども1人分)

| | |
|-------|------|
| 鮭 | 5g |
| 里芋 | 15g |
| かぶ | 5g |
| にんじん | 5g |
| 玉ねぎ | 5g |
| 油揚げ | 少々 |
| 昆布だし汁 | 1カップ |
| ごはん | 20g |
| (みそ) | 少々) |

【作り方】

- ① 鮭はゆでて身をほぐす。
- ② 里芋はゆでて皮をむく。油揚げは油抜きし、みじん切りにする。
- ③ かぶ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ だし汁に③を入れて煮る。
- ⑤ ②、ごはんを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に鮭を加える。
- ⑦ 最後のみそを加える。



※赤ちゃんはうす味でも素材の味でおいしく感じる
ことができます。

善通寺市 子ども課