



令和2年11月

★石狩汁風

【材料】(子ども1人分)

鮭	15g
絹ごし豆腐	15g
じゃがいも	15g
にんじん	5g
大根	15g
白菜	10g
生しいたけ	5g
昆布だし汁	適量
みそ	少々

【作り方】

- ① 材料は進み具合に合わせて切る。
- ② 鮭はゆでて、ほぐす。
- ③ だし汁で野菜を煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら、②の鮭を入れる。
- ⑤ みそ少々で味をつける。



※9～11か月ごろは、煮てやわらかくなるものは大き目に切り、歯ぐきで噛む練習をします。

※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