



★大根のそぼろ煮

令和元年12月

【材料】(子ども1人分)

鶏ひき肉	10~20g
(豚ひき肉)	
大根	30~50g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
油揚げ	少量
しょうゆ	少々
片栗粉	適量
昆布だし汁	適量

【作り方】

- ① ひき肉は少量の水でほぐしておく。
- ② にんじん、たまねぎ、大根は進み具合に合わせて切る。
- ③ 油揚げは油抜きし、細かく切る。
- ④ だし汁で①、②、③を煮る。
- ⑤ しょうゆ少々を加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※9か月以降、牛・豚ひき肉使えます。

※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。

※少量の調味料は使えます。



善通寺市 子ども課