



★白身魚と野菜のうす味煮

令和2年10月

【材料】(子ども1人分)

白身魚(カレイ)	20g
にんじん	5g
じゃがいも	20g
ほうれん草	10g
しょうゆ	少々
昆布だし汁	適量

【作り方】

- ① 白身魚の切り身は流水で洗い、1～2cm角に切り、水気をきっておく。
- ② ほうれん草は、下ゆでし、進み具合に合わせて刻む。
- ③ にんじん、じゃがいもは進み具合に合わせて切る。
- ④ だし汁で③をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にしょうゆ少々入れ、白身魚を入れて煮る。
- ⑥ 最後にほうれん草を入れてさっと煮る。



※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