



★八宝丼

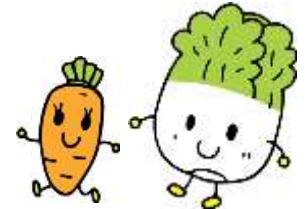
H30年12月

【材料】(子ども1人分)

豚ひき肉(鶏ひき肉)	15g
にんじん	5g
白菜	20g
生しいたけ	5g
ほうれん草	10g
わかめ	少々
昆布だし汁	適量
しょうゆ	少々
片栗粉	適量
おかゆ(軟飯)	適量

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、刻む。
- ② わかめは水で戻し、細かく切る。
- ③ 材料は進み具合に合わせて切る。
- ④ ひき肉、野菜をだし汁で煮る。
- ⑤ ①、②も加えてさっと煮る。
- ⑥ 調味料で味をつける。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ おかゆ(軟飯)にかける。



※9～11か月ごろは、煮るとやわらかくなるものは大きめに切り、歯ぐきでつぶす練習をします。

※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。