

中期 7~8 ヶ月ごろ

《炒め煮》

○材料（1人分）

鶏ささみ肉・・・5g

玉ねぎ・・・5g

にんじん・・・5g

ブロッコリー・・・5g

濃口醤油・・・1g

ベビーフードコンソメ

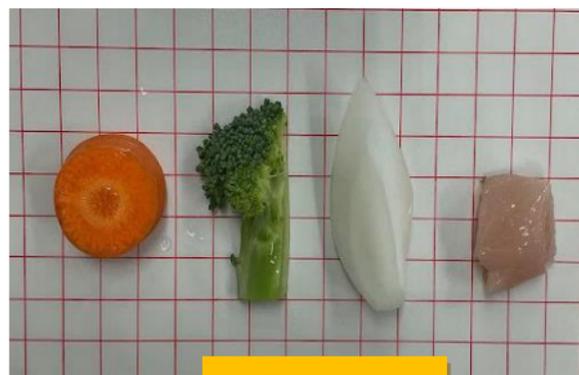
・・・小さじ1/2

お湯・・・50ml

無調整豆乳・・・30ml

◇作り方

- 1、おとなの作り方①から材料を必要分取り分け、みじん切りにする。
- 2、鍋に①と濃口醤油、☆を入れ、弱火でやわらかくなまで煮る。
- 3、②に無調整豆乳を入れ、弱火で2～3分煮れば完成。



1マス 1cm×1cm