

後期 9~11ヶ月ごろ

《シチュー風》 ◇作り方

○材料（1人分）

鶏ささみ肉・・・8g

玉ねぎ・・・5g

にんじん・・・5g

しめじ・・・5g

ブロッコリー・・・5g

バター・・・2g

おからパウダー・・・7g

濃口醤油・・・2g

ベビーフードコンソメ

・・・小さじ1/3

お湯・・・50ml

無調整豆乳・・・70ml



1、おとなの作り方①から材料を必要分取り分け、5~7mmの粗いみじん切りにする。

2、鍋で①をバターで炒め、火が通ったら、おからパウダーを振りかけて混ぜる。

3、②に濃口醤油と☆を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。

4、③に無調整豆乳を入れ、弱火でさらに2~3分煮れば完成。

