

中期 7～8 ヶ月ごろ

《だし煮》

○材料（1人分）

ビーフン（茹で）・・・5g

鶏ささみ肉・・・5g

玉ねぎ・・・5g

キャベツ・・・5g

にんじん・・・5g

ベビーフードだし

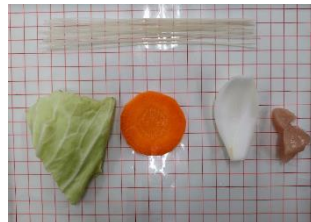
・・・小さじ1

水・・・100ml



◇作り方

- 1、おとなの作り方①から玉ねぎ、キャベツ、にんじんを、おとなの作り方②からはささみ肉を取り分ける。
- 2、1をみじん切りにする。
- 3、鍋に2で切ったささみ肉以外と☆を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4、3におとなの作り方③から取り分けたビーフンを3mm程度に切ってから加え、柔らかくなったら、2のささみ肉を入れ、火が通ったら完成。



1マス 1cm×1cm