

後期 9～11 ヶ月ごろ

《炒め煮》

ビーフン（茹で）・・・10g
鶏ささみ肉・・・・・・10g
しめじ・・・・・・・・・・5g
玉ねぎ・・・・・・・・・・5g
キャベツ・・・・・・・・・・5g
にんじん・・・・・・・・・・5g
濃口醤油・・・・・・・・・・0.2g
ごま油・・・・・・・・・・0.3g



1マス 1 cm×1 cm



◇作り方

- 1、おとなの作り方①から野菜をとりわけ、粗みじん切りにする。同様におとなの作り方③から火の通ったビーフンをとりわけ、5mm程度にカットする。
- 2、おとなの作り方②からささみ肉をとりわけ、5mm程度にカットする。
- 3、フライパンにごま油を薄くしき、**①**を入れて炒める。
- 4、**③**に水 100ml（分量外）、ささみ肉、調味料を入れてやわらかくなるまで煮たら完成。



食物繊維の多いしめじは、弾力があって噛みにくいので、離乳後期から使用します。