

中期 7～8 ヶ月ごろ

《だし煮》

○材料（1人分）

鶏ささみ肉・・・5g

なす・・・・・・・・5g

玉ねぎ・・・・・・・・5g

トマト・・・・・・・・5g

濃口醤油・・・1g

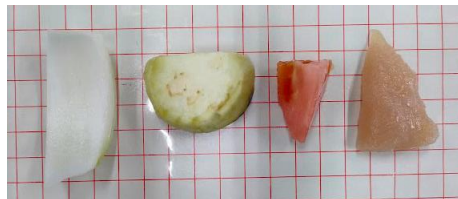
ベビーフードだし
・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・50ml



◇作り方

- 1、おとなの作り方①から、下味をつける前のささみ肉をとり、細かく切る。
- 2、おとなの作り方②からにんにく以外と、なすは皮をむいたものを適量取り出し、みじん切りにする。
- 3、鍋に [2] と☆を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4、[3] に [1] をいれ、火が通ったら完成。



1マス 1 cm×1 cm

