

後期 9～11 ヶ月ごろ

《いため煮》

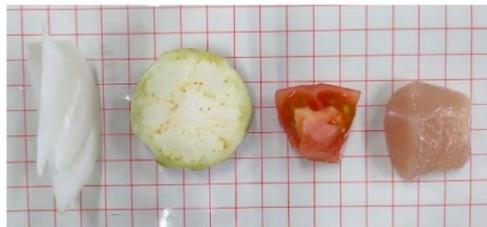
○材料（1人分）

鶏ささみ肉・・・10g
片栗粉・・・1g
油・・・1g
なす・・・5g
玉ねぎ・・・5g
トマト・・・8g
みりん・・・1g
味噌・・・小さじ1/4
水・・・25ml



◇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、5mm角に切り、片栗粉をまぶしてもみこむ。
- 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、5mm角に切る。
- 3、小さ目の鍋、もしくはフライパンを用意し、油をしいて **1** をさっと炒める。
- 4、 **3** に、 **2** と☆を全ていれ、トマトの形がなくなってくるまで煮込めば完成。



1マス1cm×1cm

