

野菜がゆ（中期7～8ヶ月）



材 料

米	5 g
鮭（塩なし）	5 g
さつまいも	5 g
チンゲンサイ（葉）	8 g
だし汁	200ml

1マス=1cm×1cm

お子さんの成長に合わせて
大きさを調整してあげてください。



Cooking Instructions

- ①洗った米をおとなの作り方1から取り分け、だし汁で煮る。
- ②①を煮ている間に、鮭・さつまいも・チンゲンサイ（葉）をおとなの作り方2・3から取り分け、みじん切りにする。
- ③①に②を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④米粒をスプーンの背で押しつぶして
子どもに合った大きさに調整したら完成。