

炊き込みごはん（後期9～11ヶ月）



おとなのご飯と一緒に炊きます！
取り分けて別で煮る場合は
中期の作り方を参考にしてくださいね

材 料

米	8 g
鮭（塩なし）	5 g
さつまいも	5 g
チンゲンサイ	10 g
だし汁	100ml
しょうゆ	1 g

1マス=1cm×1cm



- ①洗った米をおとなの作り方1から取り分ける。
- ②さつまいも・チンゲンサイをおとなの作り方2・3から取り分け、粗いみじん切りにする。
- ③おとなの材料を炊飯器にセットしておく。
- ④①・②・しょうゆを小さめの器に入れてだし汁を加え、おとなの材料から取り分けた鮭を中心にのせる。
- ⑤④にアルミホイルをかぶせて③の中心に置き、炊飯する。
- ⑥炊きあがったら器を取り出して混ぜ、硬さを確認する。
お子さんによって、硬い場合はさらに煮るなどして調整する。