

煮物（後期9～11ヶ月）

大人の料理

初期（5～6ヶ月）

中期（7～8ヶ月）

後期（9～11ヶ月）



Point

食物繊維の多いしいたけは、弾力があって噛みにくいため、離乳後期から使用します。

材 料

高野豆腐	8 g
鶏ひき肉	5 g
きぬさや	3 g
長ねぎ	5 g
にんじん	5 g
しいたけ	5 g
だし汁	100ml
しょうゆ	1 g

Cooking Instructions

- ① おとなの料理①から高野豆腐を取り分け、5mm角のみじん切りにします。
- ② おとなの料理②から、きぬさや・長ねぎ・にんじんを取り分け、粗のみじん切りにします。
- ③ 鍋にだし汁・1～3・鶏ひき肉を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ しょうゆを加えてひと煮立ちさせます。

※片栗粉でとろみをつけてもいいです。