

卵とじ（後期9～11ヶ月）

大人の料理

初期（9～10ヶ月）

中期（11～12ヶ月）

後期（13～14ヶ月）



材 料

鶏もも肉	10 g
玉ねぎ	10 g
ブロッコリー	10 g
溶き卵	8 g
だし汁	100ml
しょうゆ	1 g

鶏肉は加熱すると固くなるので、よく刻んでおきましょう。



1マス=1cm×1cm



Cooking Instructions

- ①鶏もも肉、玉ねぎ、ブロッコリーをおとなの作り方1から取り分ける。
- ②玉ねぎとブロッコリーは粗いみじん切りにする。
鶏もも肉はみじん切りにした後、さらによく刻む。
- ③鍋にだし汁・②を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④溶き卵を回し入れ、完全に火が通ったら、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

※片栗粉でとろみをつけてもいいです。

