

## ミルク煮（中期7～8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）



### 材 料

キャベツ	8g
じゃがいも	5g
玉ねぎ	10g
鮭（無塩）	10g
牛乳	15ml
だし汁	50ml

離乳食では

しらす→脂の少ない白身魚（タイ、タラ、シラ）  
→脂の多い白身魚（鮭）の順で進めるとよいです。  
お子さんの進みに合ったお魚で作ってくださいね。



1マス=1cm×1cm  
大さじ・小さじ使用



Cooking Instructions

- ①おとなの作り方1から鮭、  
おとなの作り方2からキャベツ・  
加熱したじゃがいも・玉ねぎを取り分ける。
- ②じゃがいもは粗いみじん切り、  
鮭・キャベツ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に②の野菜とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。  
②の鮭を加え、ほぐしながら火が通るまでさらに煮る。
- ④牛乳を加え、ひと煮立ちしたら完成。

鮭はよく刻んでください



※片栗粉でとろみをつけてもよいです。