

## 石狩煮（後期9～11ヶ月）



野菜に水を少し加えて  
あらかじめレンジ加熱しておく  
と時短になります。



1マス=1cm×1cm  
小さじ使用

### 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
みそ	0.1g



- 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。
- ②①を粗いみじん切りにする。
- 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牛乳とみそを加え、ひと煮立ちしたら完成。

※片栗粉でとろみをつけてもよいです。