

## 煮物（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）



お肉は進み具合に合わせて、鶏のミンチを使います。塊になりやすいので、加熱する前によくたたいておきます。



### 材 料

|      |      |
|------|------|
| 木綿豆腐 | 10g  |
| 鶏ミンチ | 5g   |
| キャベツ | 5g   |
| 玉ねぎ  | 5g   |
| だし汁  | 50ml |

1マス=1cm×1cm  
大さじ・小さじ使用



Cooking Instructions

- ①おとなの作り方1から野菜を取り分ける。
- ②鶏ミンチはよくたたいておく。  
野菜はさらに細か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。
- ④②の鶏ミンチと豆腐も加え、ほぐしながら火が通るまでさらに煮る。

※片栗粉でとろみをつけてもよいです。