



### 【材料（1人分）】

鯛	15g
ほうれん草	15g
白菜	15g
人参	10g
だし汁	60cc
ミルク	大さじ1杯
小麦粉	少々
バター	少々



### 【作り方】

- ① 人参は1cm角に切る。
- ② ほうれん草、白菜は熱湯で茹でてから1cm角に切る。
- ③ 鯛は茹でてから、皮・骨を除きながら細かくほぐす。
- ④ だし汁で人参を煮る。
- ⑤ ②・③を入れて更に煮込む。
- ⑥ ミルクに小麦粉を溶いて加える。
- ⑦ バターで風味付けする。

鯛と野菜のクリームシチュー

9～11カ月向け

← 摂津市 *Settsu City*

離乳食レシピ