

離乳食レシピ

摂津市 *Settsu City*

【材料（1人分）】

木綿豆腐	15g
大豆の水煮	20g
にんじん	5g
だいこん	5g
じゃがいも	10g
だし汁	50cc
ごま油	1g（小さじ1/4杯）



五目煮

9～11カ月向け

【作り方】

- ①にんじん、だいこん、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②豆腐はレンジで水切りをする。
- ③鍋にごま油をひいて①を炒める。
- ④全体に油が回ったらだし汁と大豆の水煮を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑤豆腐を手でつぶしながら加えて少し煮る。

