



蒸し鮭の野菜あん

12~18カ月向け



【材料（1人分）】

生鮭	15g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
ピーマン	5g
しょうゆ	1g（小さじ1/6杯）
砂糖	1g（小さじ1/3杯）
ケチャップ	2.5g（小さじ1/2杯）
酢	2.5g（小さじ1/2杯）
だし汁	40cc
片栗粉	1.5g（小さじ1/2杯）

【作り方】

- ① 生鮭を一口大に切りラップをかけ、レンジ（600W）で1分30秒程度かける。
- ② にんじん、たまねぎ、ピーマンを1.5cmの千切りにする。
- ③ ②を鍋で炒めて、だし汁を入れてよく煮る。
- ④ Aで調味をして水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①に③をかける。

離乳食レシピ

