

# 鯛と野菜の旨煮

7～8カ月向け



# 離乳食レシピ

## 【材料（1人分）】

鯛	15g
ほうれん草	10g
白菜	10g
人参	10g
だし汁	40cc



## 【作り方】

- ① 人参は5mm角に切る。
- ② ほうれん草、白菜は熱湯で茹でてから5mm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。

※味付けしなくても素材から味が出ます！片栗粉でとろみをつけても食べやすくなります。