



【離乳食】中期（7～8か月頃）

# じゃがいもと 白身魚のスープ煮



他のレシピは  
こちらから



## 【材料】

白身魚	10g
じゃがいも	20g
にんじん	5g
玉ねぎ	5g
水	100ml

## 【作り方】

- ① 白身魚は茹でて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ② じゃがいも、にんじん、玉ねぎはやわらかく茹でる。  
じゃがいも、にんじんはフォークでつぶす。  
玉ねぎは粗みじんにする。
- ③ 鍋に①、②、水を入れて煮る。