



【離乳食】中期（7～8か月頃）

じゃがいもの そぼろ煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

鶏ひき肉	10g
じゃがいも	10g
玉ねぎ	5g
かつおパック	適量
水	適量

【作り方】

- ① ひき肉は茹でる。
- ② かつおパックは開封前にもみ、細かくする。
じゃがいも、玉ねぎはやわらかく茹でる。
じゃがいもはフォークでつぶし、玉ねぎは粗みじんにする。
- ③ 鍋に①、②、水を入れひと煮立ちさせる。