



【離乳食】中期（7～8か月頃）

大根のそぼろ煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

鶏ひき肉	15g
大根	15g
玉ねぎ	10g
だし汁	100ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

【作り方】

- ① 大根、玉ねぎはだし汁でやわらかく煮る。
取り出して、大根はフォークでつぶし、
玉ねぎは粗みじんにして鍋に戻す。
- ② ひき肉を加えて加熱する。
- ③ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。