



【離乳食】後期（9～11か月頃）

ピーマンと しらす干しの炒め煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

ピーマン	25g
しらす干し	3g
ごま油	少々
だし汁	50ml
砂糖	少々

【作り方】

- ① ピーマンは種とヘタを取り、1cmの長さのせん切りにする。
- ② しらす干しは湯通しし、粗みじんにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ だし汁、砂糖を加え、汁気がなくなるまで煮る。