



【離乳食】後期（9～11か月頃）

鶏のトマト煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

ささみ	20g
マカロニ	10g
トマト	1/2個
玉ねぎ	10g
ほうれん草（葉先）	1/2枚
サラダ油	少々
水	100ml
塩	少々

【作り方】

- ① マカロニはやわらかく茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは湯むきし、種を取り除き、8mm角に切る。
- ③ 玉ねぎは短い薄切りにし、ほうれん草はやわらかく茹でて粗みじんにする。
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎをさっと炒め、ささみと水を加えて煮る。
- ⑤ ささみを取り出して食べやすくほぐし、鍋に戻す。
①、②、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、塩を加える。