



【離乳食】後期（9～11か月頃）

鯛のポトフ



他のレシピは
こちらから



【材料】

鯛	15g (刺身1切れ)
大根	20g
にんじん	5g
水	100ml

【作り方】

- ① 大根とにんじんは皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら鯛を加え、火が通ったら取り出す。
- ④ 野菜は手づかみしやすい大きさにする。

*大根の代わりに皮をむいたきゅうりやじゃがいもでも作れます。