



【離乳食】後期（9～11か月頃）

# 白菜と鶏そぼろの トロトロ丼



他のレシピは  
こちらから



### 【材料】

〔 ご飯	50 g
〔 水	大さじ4
鶏ひき肉	10 g
白菜（葉先）	20 g
だし汁	100ml
砂糖	少々
しょうゆ	少々
〔 片栗粉	小さじ1
〔 水	小さじ2

### 【作り方】

- ① 耐熱容器にご飯、水を入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジ（500W）で2分程度加熱し、取り出して10分ほど蒸らす。
- ② 白菜は粗みじんにする。
- ③ 鍋にだし汁、ひき肉、砂糖、しょうゆを入れ、加熱する。沸騰したら②を入れ、やわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に③をかける。