



【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】

ささみ	10g
大根	15g
にんじん	10g
ほうれん草（葉先）	5g
だし汁	50ml
しょうゆ	少々
〔片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

## 【作り方】

- ① ささみは茹でて細かく刻む。
- ② 大根、にんじんはやわらかく茹でてフォークでつぶす。
- ③ ほうれん草はやわらかく茹でて細かく刻む。
- ④ だし汁に①、②、③、しょうゆを加えて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

\*しょうゆは加えなくても食べられるようであれば不要です。