



離乳食 (中・後期)

しらすと野菜の煮物

エネルギー 38kcal たんぱく質 3.5g

材 料	中期	後期
しらす干し	10g	15g
じゃがいも	20g	30g
玉ねぎ	5g	5g
ほうれん草	5g	5g
だし汁	適量	適量

※1人分の目安量です

作り方

- ① ほうれん草としらす干しは、下ゆでして細かく切っておく。
- ② じゃがいもは1cm角のスティック状(大人の小指程度)に、玉ねぎは1cm幅の長方形に切る。
- ③ ①と②をだし汁で煮る。

料理の紹介

- ①玉ねぎは外側より中心の部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
- ②ほうれん草は葉の部分を使用すると、やわらかくて食べやすいです。
- ③しらす干しは塩分があるので、一度下ゆでしましょう。
- ④具材をよく煮ると、野菜の甘みが出てとてもおいしい煮物になります。

野菜はスプーンでカットしたりつぶしたりしながら、食べる時に食べやすい大きさにしてください。手づかみができるようになったら、じゃがいもはそのまま持って食べるといいですね。