



野菜のそぼろあんかけ

<材料> 離乳食中期～後期

大根 10g

人参 10g

鶏ひき肉 10g

かつおだし 適量

A { 片栗粉 適量
水 適量

(作り方)

- ① 大根、人参は皮をむき、一口大かスティックに切り、かつおだしで柔らかくなるまで煮る。
- ② ①の野菜を取り出し、鶏ひき肉を入れほぐしながら火が通るまで煮る。
- ③ ②にAを入れ、とろみをつける。
- ④ 野菜の上に③をかける。