

中華丼

離乳完了期(12～18か月頃)



材料	作りやすい分量
軟飯	90g
しらすぼし	小さじ1/2
たまねぎ	1/16個
キャベツ	内側の葉1枚
ブロッコリー	1/2房
だし汁	適量
しょうゆ	1～2滴
とろみの素	小さじ1～2

作り方

- ① しらすぼしは塩抜きして、きざむ。
- ② ブロッコリーはやわらかくなるまでゆで、粗くきざむ。
- ③ たまねぎとキャベツは5mm角に切り、だし汁で煮る。
- ④ ③に①、②を加え、しょうゆで味付けし、とろみの素を加える。
- ⑤ 軟飯を盛り、④を上からかける。

※とろみの素

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉小さじ1に水大さじ5(75ml)を入れ、よく混ぜる。
- ② ①を電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。これを3回繰り返す。

