

# 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。

