

9～11か月の離乳食におすすめ
キャベツつくねとちんげん菜のあんかけ煮込み



材料（赤ちゃん1人分）		作 り 方
大人のつくねのたね 〔 鶏むねひき肉 木綿豆腐 キャベツ 塩 片栗粉 ちんげん菜 にんじん だし汁 油 水溶き片栗粉	40g 10g 5g 50ml程度 少量 適量	①大人のつくねのたねで小さいつくね（めやす3個）を作り、大人のつくねと一緒に焼く ②大人用にでき上がった中から、ちんげん菜とにんじんを取り分け、食べやすい大きさに切る ③鍋にだし汁を煮立て、①と②をやわらかく煮、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける ※風味付け程度(1,2滴)に、しょうゆを入れてもよい