

9～11か月の離乳食におすすめ
 鮭と青菜のあんかけごはん



材料（赤ちゃん1人分）		作 り 方
大人用に焼いた鮭	15g	① 鮭は皮と骨を除き、ほぐす 小松菜はさっと下ゆでし、食べやすく刻む ② 鍋にほぐした鮭と小松菜、だしを加えて煮る ③ 水溶き片栗粉でとろみを付け、軟飯（おかゆ） にかける
小松菜	10g	
だし	50ml	
水溶き片栗粉	適量	
軟飯 （または5倍かゆ）	80g 90g	

【作り方Q&A】

Q：片栗粉でとろみをつけるコツはありますか？

A：片栗粉は倍量の水で溶き、鍋の火を一旦切ってから料理をかきまぜながら加えましょう
 再度かき混ぜながら加熱し、様子を見ながら追加します