

## 鮭と青菜のませごはん



材料（大人2人分）	
ご飯	240g
鮭	1/2切れ
青菜（小松菜等）	50g
ひじき	小さじ1（1g）
ごま油	小さじ1/2
砂糖	各小さじ1/2
しょうゆ	
すりごま	

### 【準備】

- ご飯を炊く
- 鮭は軽く塩を振り、グリルまたはフライパンで焼く  
骨と皮を取り除き、ほぐす
- 青菜は食べやすく刻む（7，8mm程度）
- ひじきは水に漬けて15分ほど戻し、大きければ刻む

### 【作り方】

- ① フライパンにごま油をあたため、青菜とひじきを炒める  
砂糖、しょうゆで味付けし、すりごまを加えて混ぜる
- ② ご飯に①とほぐした鮭を混ぜ、お茶碗に盛り付ける

### 【5，6か月離乳食に取り分ける食材】

- 青菜（柔らかい部分だけ） 10g

### 【7，8か月離乳食に取り分ける食材】

- 鮭（生） 10g
- 青菜 10g

### 【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- 焼いた鮭 15g
- 青菜 10g

### 【1歳以上】

- このまま食べられます