

9～11か月の離乳食におすすめ  
ささ身とじゃがいものお焼き



材料（赤ちゃん1人分）		作 り 方
じゃがいも	30	① 耐熱容器に一口大に切ったじゃがいもと浸るくらいの水（分量外）を入れ、ラップをふんわりかけ600wの電子レンジで1分半～2分加熱する 触れる温度まで蒸らし、水を捨ててマッシュする  ② 鶏ささ身と水小さじ1（分量外）を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ <u>300w</u> の電子レンジで30秒～40秒加熱し、そのまま冷ます 触れる温度になったら、食べやすい大きさに刻む  ③ ①、②、片栗粉を混ぜ、様子を見ながら水を加える 4つに分けて手で持ちやすく成形し、少量の油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く
鶏ささ身	15	
片栗粉	小さじ1/2	
水	小さじ1	
油	少量	