

7, 8か月の離乳食におすすめ
鶏ささ身の洋風おじや



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
鶏ささ身	10g	① ささ身はゆでてみじん切り（またはすりつぶす）にする
玉ねぎ	10g	② 玉ねぎはみじん切り、トマトは湯むきし、種を取って
トマト	15g	みじん切りにする
炊いたごはん	20g	③鍋に全ての材料とだしを入れ、やわらかく煮る
だし	70ml	（途中で水分が少なくなったら水を足して加減する）

【作り方Q&A】

Q：ご飯ではなくおかゆで作る時はどうすればよいですか

A：だしに鶏ささ身、玉ねぎ、トマトを入れて煮たものを、おかゆにかけましょう