

9～11か月の離乳食におすすめ
鶏だんごと野菜の煮物



※加熱は全て電子レンジを600wで使用

| 材料（赤ちゃん1人分） | | 作り方 |
|--|----------------|--|
| 落とし焼きのたね | 30～40g | ① 大人の落とし焼きのたねを取り分け、4つに分けて小さい落とし焼きを大人の分と一緒に焼く ② ブロccoliリーとかぼちゃを進行状態に合わせて刻む ③ 耐熱性の器にだし汁、①②を入れ、電子レンジで30秒加熱し、取り出してかき混ぜ、さらに30秒加熱する ④ 水溶き片栗粉小さじ1/2にしょうゆを1滴加え、③に入れてかき混ぜ、20秒ほど加熱し、とろみを付ける |
| ゆでブロッコリーの穂先 | 5g | |
| ゆでかぼちゃ | 20g | |
| だし汁 | 60ml | |
| しょうゆ | 1滴 | |
| 水溶き片栗粉 | | |
| [片栗粉 [水 | 小さじ1/2 小さじ1 | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">このうちの小さじ1/2使用</div> | | |

【作り方Q&A】

Q：水溶き片栗粉を最初から入れてもいいですか？

A：だしが冷たいうちから水溶き片栗粉を入れて加熱すると、容器の底に片栗粉のダマができてやすくなります。

しっかり加熱してから加え、よく混ぜて、必ずもう一度加熱してとろみをつけましょう。