

7, 8か月の離乳食におすすめ
じゃがいものそぼろ煮



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
じゃがいも	15	<p>① 耐熱容器に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</p> <p>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300wの電子レンジで約30秒加熱し、そのまま冷ます 触れる温度になったら、細かいみじん切りにする</p> <p>③ ①に②とだしを入れ、ラップをせずに600wの電子レンジで30秒加熱する</p>
鶏ささみ	8	
だし	大さじ1	