

<7~8か月頃>

かぶの甘味とだしの風味を感じる♪

かぶとささみの和風だし煮

材料

かぶ 1/4個

鶏ささみ 15g

★和風だし 100ml

片栗粉 小さじ1/2

水 大さじ1



<作り方>

- ① かぶは皮をむき、薄く切る
- ② 鶏ささみは筋をとり、細かく刻む
- ③ ①、②、★和風だしを鍋に入れ、弱火でかぶがやわらかくなるまで煮る
- ④ ③に水とき片栗粉を加え、加熱をしてとろみをつける
- ⑤ ④の粗熱をとり、すり鉢ですりつぶす