



「白身魚と野菜の含め煮と うすい味噌汁の作り方」

【材料】 1人分

(白身魚と野菜の含め煮つぶし)

- 白身魚・・・10g
- 青菜(葉先)・・・5g
- 人参・・・10g
- だし汁(削りぶし出汁)・・・適宜
- (しょうゆ)・・・ごく少々

(うすいみそ汁)

- 大根・・・10g
- 削り節だし・・・65g
- 味噌・・・1.5g

<盛り付け例>



【作り方】(白身魚と野菜の含め煮つぶし)

- (1) 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (2) 白身魚をくわえて、火を通したらほぐして煮含めます。

【作り方】(うすいみそ汁)

- (1) 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (2) 味噌をいれる。

6か月頃のお子さんは
すりつぶすか裏ごしす
ると食べられます！！



<盛り付け例>

