

後期離乳食の簡単料理

たらの野菜あんかけ

材料

たらの切り身 20グラム ほうれん草 1~2本 にんじん せん切りで10グラム
片栗粉 小さじ2 しょうゆ 数滴



作り方

① たらの切り身の皮と骨を取り、熱湯をかけて余分な塩分を取る。



② ①に軽く片栗粉をまぶし、ゆでる。



- ③ ほうれん草はゆでて、葉先のみ使用する。
(余った部分は大人用の料理に使ってください。)



- ④ にんじんは、せん切りにしてゆでる。



- ⑤ ③と④を混ぜてみじん切りにする。



- ⑥ ⑤を鍋に入れ、水50ミリリットルに
片栗粉小さじ2杯を溶かしたものと一緒に弱火で煮る。とろみがついたら、しょうゆを数滴
たらして薄味をつける。



⑦ 皿に、②のたらを盛り、上から⑥のあんをかける。

