

鮭のクリーム煮



【分量】：1人分

【作り方】

- * 鮭 15g
- * 人参 5g
- * 玉ねぎ 5g
- * ホワイトソース 適量

- ① 魚は茹でて、粗くほぐす。
 - ② 人参と玉ねぎは柔らかく茹でて、荒みじん切りにする。
 - ③ ホワイトソースに②を入れて軽く煮る。
- (※ホワイトソースの作り方は別紙に載せています)

鮭をほぐす



玉ねぎ・人参を混ぜる



鮭にかけて
できあがり♪



* 鮭は刻みや粗ほぐしなど、お子さんの食べる様子に合わせて大きさを覚えてあげましょう。人参や玉ねぎは柔らかく茹でて、少し大きめに切つてあげると歯ぐきですりつぶす練習になりますよ。

* ホワイトソースは色々な料理にアレンジできます。
* 中に入れる野菜を変えたり、チーズをのせて焼いても美味しいですよ。

