

# 離乳食9～11ヶ月 レシピ

## 鮭の照焼風

### いとこ煮



#### 鮭の照焼風【9～11ヶ月】

##### 〈材 料〉1人分

- ・ 鮭の切り身 1/2切
- ・ だし汁 大さじ3
- ・ 砂糖 小さじ1/5
- ・ 醤油 2～3滴

##### 〈作り方〉

- ① 小鍋に調味料を煮立て鮭を加え、火が通るまで煮る。

#### いとこ煮【9～11ヶ月】

##### 〈材 料〉1人分

- ・ 南瓜 3cm角2個
- ・ 小豆 10g
- ・ 水溶き片栗粉 少々
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 醤油 少々

##### 〈作り方〉

- ① 小豆は2時間ぐらい水に浸けて戻しておき、やわらかくなるまで煮る。
- ② 南瓜と①の小豆を水を切らずに鍋に入れ、砂糖、醤油を入れやわらかくなるまで煮る。