

魚の人参ソースがけ



<材料> 離乳食中期～後期 1人分

(作り方)

白身魚 15g

① 魚をかつおだしで煮る。

人参 15g

② 人参をすりおろし、かつおだしで煮る。

かつおだし 適量

③ ①の上に②をかける。

※ 後期は、鮭や青魚にしても良いです。