

●魚のみぞれ煮●

－7～8か月ごろ－



材料（1人分）

白身魚	10 g
大根おろし	50 g
砂糖	少々
しょうゆ	少々



☆作り方☆

- ① 魚はゆでて、皮と骨を取り除き、フォークで粗くほぐす。
砂糖、しょうゆで味付けし、大根おろしを加えひと煮立ちさせる。
※緑の野菜を細かく切って散らすと彩りが良くなります。