

サバ缶と野菜の炒め煮(主菜)

材料(大人2人分)

- サバ缶 1缶
- キャベツ 200g(約1/6個)
- たまねぎ 120g(約1/2個)
- にんじん 80g(約1/2本)



作り方

- ① サバ缶の汁は取っておく。
- ② キャベツはざく切りにし、にんじん・たまねぎは薄切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンで①②を炒め、サバ缶の汁と一緒に煮る。

とり分け
離乳食

<5~6か月頃>

野菜をやわらかく煮て、すりつぶす。
湯通ししてすりつぶした豆腐と合わせる。



初期・中期はまだサバ缶が使えない
ので、初期は豆腐やしらす、中期はツナ
等に替えて作ってください。

<7~8か月頃>

②の野菜を3~5mm程度の大きさに切り、
ツナ缶10gと一緒にやわらかくなるま
で煮る。



<9~11か月頃> <12~18か月頃>

③で汁気を加える前に小鍋に取り分け(骨が入ら
ないように気をつける)、食べやすい大きさに切
り、水を足してやわらかくなるまで煮る。



食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。