

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 120g (約1/8玉)
- たまねぎ 60g (約1/4個)
- にんじん 60g (約1/3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みてください。

〈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。