あまき子育て支援センター　2026.3　No.333
TEL428-7830

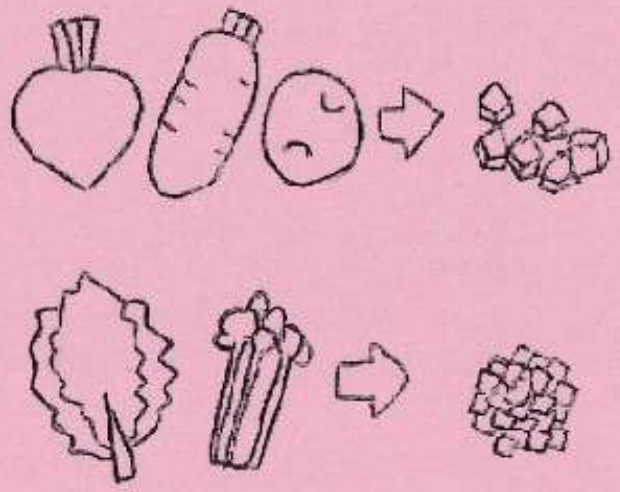
★おいしいレシピ★

離乳食　カミカミ期

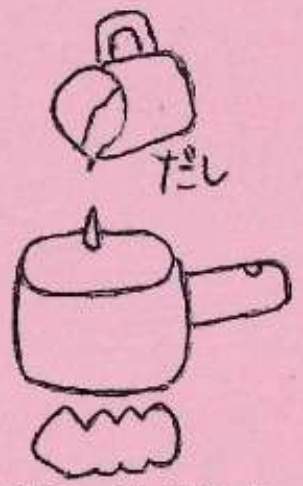
あられ汁

食べたことのある野菜や
お家にある野菜でOK

材料
- A:かぶ、人参、じゃがいも1cmの輪切り各1枚
- B:えのき茸、かぶの葉各少々
- だし1カップ・しょうゆ、水溶き片栗粉各少々



①Aはあられのように小さな角切りにする。
Bは細かく刻む。



②鍋にだしを入れ①を煮る。

③やわらかくなったら、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。