



タラのクリーム煮(後期9~11ヶ月)

□ 材料	1人前
タラ	半切れ
玉ねぎ	1/8個
ほうれん草	1房
薄力粉	大さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1
牛乳 (温める)	100cc



□ 作り方

- 【1】 ほうれん草は茹でて、1cm幅に、玉ねぎも1cm幅に切る。
- 【2】 タラはさっと茹でて冷まし、手でほぐす。
- 【3】 小鍋にサラダ油、玉ねぎを入れて弱火で焦げない様に良く炒める。
- 【4】 【3】に小麦粉を入れ馴染んだら温めた牛乳を入れる。
- 【5】 とろみが付いたら、タラ・ほうれん草を加え、塩を少々入れて味を調える。

白身魚だけではなく、マカロニやスパゲッティを柔らかく煮て加えたり、茹でたかぼちゃ・じゃがいもや、鶏のひき肉を野菜を炒める時に入れて作り、最後に軟飯を入れるとドリア風になりますね。
冷凍保存もできるので、少し多めに作っておくと便利だと思います。