



ピーマンとしらすの煮物

(完了期：12カ月～18カ月)



<材 料> 1人前

ピーマン 15g 人参 8g しらす 3g

かつお・昆布だし汁 100 cc 醤油 少々 砂糖 少々

<作り方>

- ① ピーマン・人参は1cm千切りにする。
- ② 小鍋にかつお・昆布だし汁を入れて人参を柔らかくなるまで煮てしらす・ピーマンを加える。
- ③ ②が柔らかくなったら、砂糖・醤油を加え、煮含めて出来上がり。



<ワンポイント>