

野菜と魚のスープ煮(大人の料理からの取り分け)



<材料>

白身魚10g 人参10g キャベツ葉先 1/2 枚
玉ねぎ10g ほうれん草葉先 1 枚

<作り方>

- ① 大人の味噌汁などを作る時に野菜をやわらかく煮て、取り分け、食べやすい大きさにする。
- ② ほうれん草はゆでて、葉先をみじんぎりにする。
- ③ 魚はゆでて、皮と骨を取り除き、食べやすい大きさにする
- ④ ①～③をスープで煮る。

大人のメニュー

- ・魚の煮付けやホイル焼き
- ・味噌汁
- ・ほうれん草のお浸し

*つぶしやすい食材は、やわらかく煮て形を大きくします。葉物はみじん切りで OK。