

試食レシピ(7~8か月ころ)

ブロッコリーの白和え

●材料(1人分)

| | |
|--------|-----------|
| ブロッコリー | 20g(小房3個) |
| とうふ | 1/8丁 |
| すりごま | 小さじ1/2 |

●作り方

- ① ブロッコリーはやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ② 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで約1分加熱し、スプーンの背でつぶす。
- ③ ①②とすりごまをあえる。

野菜の吉野煮

●材料(1人分)

| | |
|-----------|-------------|
| 大根 | 5g(薄切り1/2枚) |
| 人参 | 3g(輪切り1枚) |
| ほうれん草(葉先) | 1枚 |
| かつお節 | ひとつまみ |
| 片栗粉 | 小さじ1/4 |

●作り方

- ① 皮をむいた大根と人参、ゆでたほうれん草の葉先はそれぞれ粗いみじん切りにする。
- ② 水2/3カップに①とかつお節を加え、柔らかく煮る。
- ③ 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

さつまいものやわらか煮

●材料(1人分)

さつまいも 10g

●作り方

皮をむいたさつまいもをやわらかくゆで、3mm角程度に刻む。