



【離乳食】中期（7～8か月頃）

じゃがいもの おろし煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

卵	1/3 個
じゃがいも	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
だし汁	50 ml

【作り方】

- ① 卵は固ゆでにし、フォークでつぶす。
- ② キャベツとにんじんはやわらかく茹でる。
キャベツは細かく刻み、
にんじんはフォークでつぶす。
- ③ じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④ 鍋にだし汁、①、②、③を入れ、
火にかけてとろみがつくまで煮る。