



【離乳食】中期（7～8か月頃）

白菜の煮込み



他のレシピは
こちらから



【材料】

白菜（葉先）	15 g
ほうれん草（葉先）	15 g
にんじん	10 g
絹豆腐	20 g
だし汁	100ml
〔片栗粉	小さじ1
〔水	小さじ2

【作り方】

- ① 白菜、ほうれん草はやわらかく茹でて細かく刻む。
- ② にんじんはやわらかく茹でてフォークでつぶす。
- ③ 豆腐はフォークでつぶす。
- ④ だし汁に①、②、③を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。