



【離乳食】中期（7～8か月頃）

卵黄の ミルク茶碗蒸し



他のレシピは
こちらから



【材料】

卵黄	1/2 個
粉ミルク	4 g
湯	大さじ2
ほうれん草（葉先）	5 g
玉ねぎ	20 g
バター	2 g

【作り方】

- ① 卵黄に湯で溶いた粉ミルクを加え、泡立えないようによく混ぜる。
- ② 器に流し入れ、アルミホイルでふたをする。
鍋に入れて器の半分くらいの高さまで湯を入れ、
ふたをして火にかける。
沸騰したら火を弱め、10分程度蒸す。
- ③ ほうれん草はやわらかく茹でて細かく刻む。
- ④ 玉ねぎはやわらかく茹でて粗みじんにする。
- ⑤ ③、④をバターで炒め、②にのせる。

* ミルクの代わりに牛乳でもできます。