



【離乳食】後期（9～11か月頃）

キャベツと しらすの卵とじ



他のレシピは
こちらから



【材料】

キャベツ	30g
しらす干し	小さじ1
溶き卵	1/3個
だし汁	25ml
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① キャベツはやわらかく茹でて粗みじんにする。
- ② しらす干しは湯通しして粗く刻む。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を入れて煮、しょうゆで風味をつける。
- ④ 卵を流し入れ、完全に火を通す。