



【離乳食】後期（9～11か月頃）

高野豆腐の卵とじ



他のレシピは
こちらから



【材料】

大根	10g
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
高野豆腐	10g
だし汁	1/4カップ
卵	1/4個
砂糖	少々
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 鍋にだし汁、大根、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。取り出して食べやすい大きさに切り、鍋に戻す。
- ② 高野豆腐をすりおろしながら加えて火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら卵を溶き入れ、砂糖、しょうゆで味を付ける。