



【離乳食】後期（9～11か月頃）

小田巻き蒸し



他のレシピは
こちらから



【材料】

ゆでうどん	40g
しいたけ	10g
にんじん	10g
ほうれん草（葉先）	1枚
卵	1/2個
だし汁	50ml
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① うどんは茹でて水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② しいたけ、ほうれん草は柔らかく茹でて粗みじん、にんじんは茹でて1cmの長さの干切りにする。
- ③ ボウルに卵を入れて溶き、②、だし汁、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ 器に①を入れ、③を注ぐ。
- ⑤ 鍋に④と器の半分くらいの高さまで湯を入れて火にかける。沸騰したらふたをして強火で2～3分、弱火で10分程度蒸す。

*竹ぐしをさして卵液が出てこなかったら加熱完了です。