



【離乳食】後期（9～11か月頃）

蒸しなすの白和え



他のレシピは
こちらから



【材料】

なす	30g
絹豆腐	20g
だし汁	小さじ1～2

【作り方】

- ① なすは皮をむき、短冊切りにして5分ほど水にさらしアクを抜く。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジで1分程度加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆腐はラップをかけて電子レンジで20秒程度加熱し、粗くつぶす。
- ④ ②、③、だし汁を混ぜ合わせる。