



【離乳食】後期（9～11か月頃）

大根の ひじきあんかけ



他のレシピは
こちらから



【材料】

ひじき	小さじ 1/2
大根	30 g
にんじん	5 g
しらす干し	15 g
だし汁	100 ml
砂糖	少々
しょうゆ	少々
〔片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2

【作り方】

- ① ひじきは洗ってたっぷりの水で戻す。やわらかく茹でて粗みじんにする。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ しらす干しは湯通しし、粗みじんにする。
- ④ 鍋にだし汁、①、②、③を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

* ひじきは必ずたっぷりの水で戻してから使用しましょう。