



豆腐・キャベツの煮物（初期～5・6ヶ月）

□ 材料	1人前
【豆腐の煮物】	
豆腐	20g
だし汁	適量
水溶き 片栗粉	適量
【キャベツの煮物】	
キャベツ	20g
だし汁	適量
水溶き 片栗粉	適量
【10倍がゆ】	
米	20g
水	200cc



- 作り方
- 【豆腐の煮物】
- 豆腐は1cm角に切る。
 - だし汁を煮立て、豆腐を入れ少し煮る。
 - マッシャーで細かくつぶす。
 - 水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。
- 【キャベツの煮物】
- キャベツはだし汁で柔らかくなるまで煮る。
 - ミキサー又はハサミを使って細かく切る。
 - 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 【10倍がゆ】
- 米を良く洗って、鍋に水、米を入れて火にかける。
 - 沸騰したら火を弱めて柔らかくなるまで煮る。

離乳食を初めてから、だんだんと食べられるものが、増えてきました。

ペースト状だったものが、粒や形を残してつぶします。

お豆腐は柔らかいので、ペースト状よりも、形があった方が
食べやすいと思います。

汁は味噌汁の上澄みを薄めたものです。