



アスパラの煮物

(後期：9～11カ月)



<材 料> 1人前

人参7g アスパラ15g だし汁 適量 砂糖 少量 醤油 少量
水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① 人参小さい短冊に、アスパラは1cm幅に切る。
- ② 昆布・かつお節を使ってだし汁を取る。
- ③ お鍋にだし汁を入れて人参をよく煮て柔らかくなったら、アスパラを入れ、砂糖・醤油を入れて煮る。
- ④ 煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付けて、マッシャー等で荒く潰すかキッチンハサミで小さく切る。



<ワンポイント>

大人の味付けの1/4ぐらいが目安になります。