



白菜のなめたけ和え

(中期 7ヶ月～8ヶ月)



<材 料> 1人前

白菜 40g かつお・昆布だし汁 適量 なめたけ 2g (市販品瓶詰のもの)

<作り方>

- ① 白菜は1cm角切にする。
- ② 小鍋にだし汁を入れ白菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②になめたけを入れて、汁けがなくなるまで煮る。



<ワンポイント>

白菜は内側の方を使いましょう。外側の葉っぱの部分は固いところもあるため、離乳食後期以降に使うと良いです。