

赤ちゃんレストラン

中期

(モグモグ期)

納豆の野菜和え



材 料

ひきわり納豆…大さじ1
にんじん…10g
青のり…適量
しょうゆ…極少量

作り方

1. にんじんはやわらかくゆでて5mm角に切る。…①
2. ボウルに①、納豆、青のり、しょうゆを混ぜ合わせる。

なすと鶏ささみ煮



材 料

なす…20g
にんじん…10g
鶏ささみ…1/3枚
だし汁…1/3カップ
しょうゆ…極少量
水溶き片栗粉…適量

作り方

1. なすとにんじんは皮をむいてやわらかくゆで、細かく切る。…①
2. 鶏ささみはゆでて熱を通し、筋を取って細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。…②
3. 鍋にだし汁と①、②を入れ煮立ったら、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。