

後期離乳食の簡単料理

さつまいもと豆腐の含め煮

材料

さつまいも 輪切り3センチメートル 木綿豆腐 12分の1丁
にんじん せん切りで10グラム さやいんげん少々 だし汁2分の1カップ
片栗粉 小さじ1 しょうゆ 数滴



作り方

① さつまいもは、厚めに皮をむき6ミリメートル角に切る。



② にんじんは、6ミリメートル角に切る。



③ 豆腐は、1センチメートル角に切る。



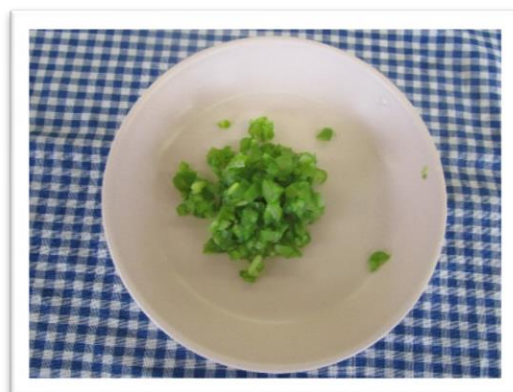
④ 鍋に①、②を入れてだし汁で軟らかく煮る。



⑤ ④に③を加え煮る。



⑥ しょうゆで薄味をつけ、細かく切ったさやいんげんを入れて軟らかくなるまで煮る。



⑦ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ盛り付ける。



お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

