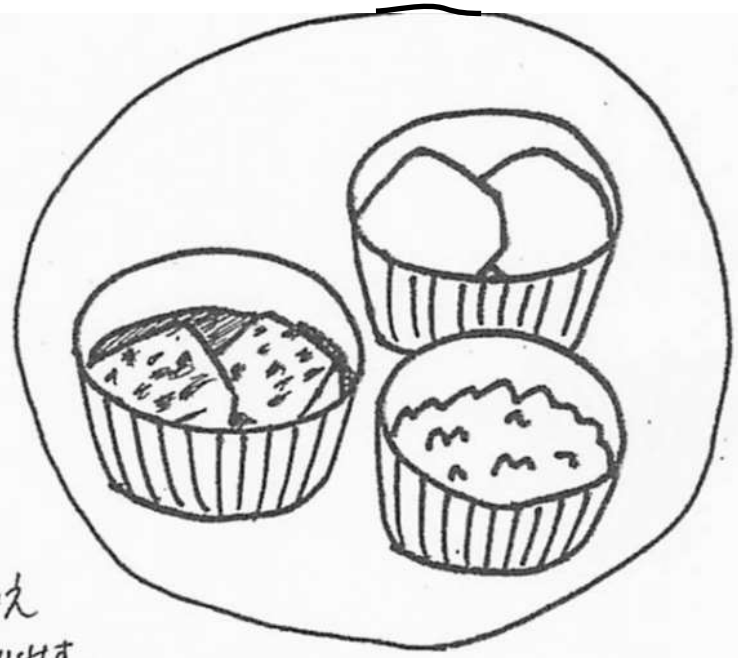
7,8ヵ月頃のレシピ（のびのび教室）

《豆腐とほうれん草のとろ煮》

絹ごし豆腐……1/4丁
ほうれん草……葉先2枚
だし昆布……5cm角1枚
片栗粉……大さじ1
水……大さじ2

作り方

① 水2カップを鍋に入れ、昆布を加え火にかける。沸とう直前に昆布を取り出す。
② ほうれん草は葉先をやわらかくゆで、みじん切りにする。
③ 絹ごし豆腐は2cm角に切る。
④ ①のだし汁に豆腐を入れ火にかける。豆腐に火が通ったら②のほうれん草を加える。
⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えトロミをつける。



《ゆでかぼちゃ》

かぼちゃの皮・種・ワタをきれいに取り除き、1～2cm厚さにしてゆでる。

Point つぶしただけでは食べにくいので、ゆで汁でゆるめる。

《にんじんのフォークきざみ》

にんじんはいちょう切りにして20～30分ゆでる。食べる前にフォークできざむ。

Point 30分ほどゆでると、フォークできざみやすくなる上に、甘さが増しておいしくなります。