

## ほうれん草の和えもの(副菜)

### 材料(大人2人分)

ほうれん草 1束

A 〔みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2〕

かつおぶし 1パック



### 作り方

- ① ほうれん草をゆで、冷水にさらす。
- ② ゆでたほうれん草を4~5cmに切り、水気をしっかり切る。
- ③ ②をAで和え、かつおぶしをかける。

とり分け  
離乳食

#### 〈5~6か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜く。すりつぶしてから、のぼしたり裏ごしをする。



#### 〈7~8か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜いた後、みじん切りにしてのぼす。

#### 〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜いた後、粗めのみじん切りにし、しょうゆを1~2滴加え、かつおぶしをかける。

ほうれん草の葉先は離乳食に使用して、  
茎は大人用に使用してください。

