

ほうれん草の和えもの(副菜)

材料 (大人2人分)

ほうれん草 200g (約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、だしまたは白湯でのばし、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、みじん切りにする。食べにくそうであればとろみをつける。

〈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、細かくしたかつおぶしを少量かける。

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。

