



「凍り豆腐と野菜の含め煮と うすいすまし汁の作り方」

【材料】 1人分

(凍り豆腐と野菜の含め煮)

- 凍り豆腐・・・4g
- キャベツ・・・10g
- 人参・・・5g
- だし汁・・・適宜ml
- (しょうゆ)・・・ごく少々

(うすいみすまし汁)

- 青菜(葉先)・・・5g
- 削り節だし・・・65g
- 醤油・・・ごく少々

【作り方】

(凍り豆腐と野菜の含め煮)

- (1) 凍り豆腐を熱湯でやわらかく茹でます。
- (2) ゆで汁を捨て、水分を飛ばしてポロポロ状にします。
(又は、戻す前にすりおろしてもかまいません。)
- (3) 凍り豆腐と野菜をだし汁で煮ます。
- (4) 醤油をたらしめます。

(うすいすまし汁)

- (1) 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (2) しょうゆをいれをいれます。

6か月頃のお子さんは
すりつぶすか裏ごしす
ると食べられます！！



<盛り付け例>



<盛り付け例>

