

にんじんの白和え

離乳中期(7、8か月頃)

モグモグ期



材料	1人分
絹ごし豆腐	20 g
にんじん	30 g

作り方

① 豆腐をさっとゆでてつぶす。

② やわらかくゆでて粗つぶしにしたにんじんと和える。

