

ブロッコリーのクリーム煮

離乳中期(7, 8か月頃)



材料	作りやすい分量
ブロッコリー	小房1/2個
じゃがいも	1cmの輪切り1~2枚
ミルク	小さじ2
とろみの素	小さじ1~2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、やわらかくなるまでゆで、つぼみの部分を2~3mm程度の大きさに切る。
- ② じゃがいもは、皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ③ ②をやわらかくなるまでゆで、2~3mm角に切る。
- ④ ①、③、ミルク、とろみの素を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を電子レンジ500Wで30秒加熱する。

※ ミルクは育児用粉ミルクを商品に表示された濃度で溶かして使う。

※ 電子レンジの加熱時間は機種によって異なる。

※とろみの素

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉小さじ1に水大さじ5(75ml)を入れ、よく混ぜる。
- ② ①を電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。これを3回繰り返す。

