

ブロッコリーのミルク煮

離乳初期(5, 6か月頃)



材料	作りやすい分量
ブロッコリー	小房1/2個
ミルク	適宜
とろみの素	適宜

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 ①をすりつぶす。
- ③ ②にミルクととろみの素を加えて混ぜる。
- ④ ③を電子レンジ500Wで10～20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。

※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500W10秒加熱し、混ぜる。これを3回繰り返す。

