

◇豆腐と青菜のくず煮◇



材料		作りやすい分量
絹ごし豆腐 ☆		30g
青菜（ほうれん草など）		10g
かたくり粉		小さじ1/4
水		小さじ1
7～8か月のみ	水（だし汁）	大さじ2
	しょうゆ	数滴

☆ 後期(9か月～11か月)になったら
絹ごし豆腐を木綿豆腐に変更しても良いです。



〈作り方〉

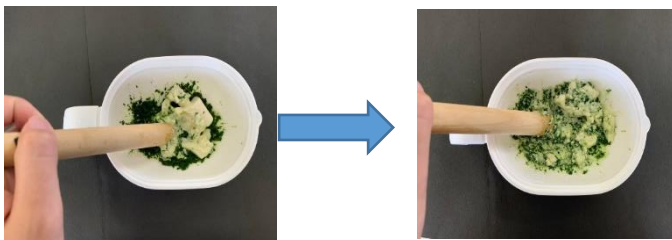
初期（5～6か月）

中期（7～8か月）

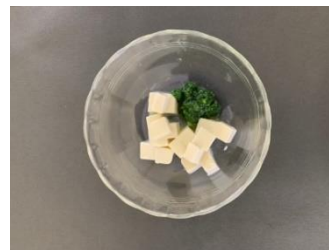
- ① 青菜は熱湯でやわらかくゆでる。
水にとり、水けを絞って
葉先の部分をみじん切りにする。



- ② ①をすり鉢に入れてすりつぶし、
豆腐を加えてさらにすり混ぜる。



- ② 豆腐は1cm角に切る。



- ③ かたくり粉を器に入れて水で溶いておく。

かたくり粉は水に沈みやすいので、
使う前にもう一度かき混ぜる

- ④ 鍋に②と③を入れてよく混ぜる。
弱火にかけて混ぜながら火を通す。



- ④ 鍋に①と②を入れて水（だし汁）・しょうゆ・③を加えてよく混ぜる。弱火にかけて混ぜながら火を通す。



完成！