

すこやか離乳食教室

5～6か月ごろ



ほうれん草のホワイトソース煮

★材料 (2食分) ★

・ほうれん草 (葉先)	20 g
〔・粉ミルク (専用スプーン)	3 杯
・お湯	60ml
〔・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ1



★作り方★

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて、葉先をみじん切りにし、すり鉢ですりつぶして裏ごしする。
- ②粉ミルクはお湯にとかしておく。
- ③鍋に①と②を加えて中火で煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ほうれん草のホワイトソース煮 (ブレンダーver.)

★材料 (2食分) ★

・ほうれん草 (葉先+茎)	20 g
〔・粉ミルク (専用スプーン)	3 杯
・お湯	60ml
〔・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ1

★作り方★

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて、根元をカットし、3～4 cmに切る。
- ②粉ミルクはお湯にとかしておく。
- ③鍋に①と②を加え、ブレンダーをかける。
- ④③が滑らかになったら中火で煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ほうれん草はブロッコリーや小松菜の葉先でもおいしくできます♪