

7, 8か月の離乳食におすすめ
ちんげん菜とにんじんの豆腐あんかけ



材料（赤ちゃん1人分）		作り方
ちんげん菜	10g	① にんじんを下ゆでし、離乳食の進行状態に合わせ、みじん切り～5mm角に切る ちんげん菜の葉はさっとゆで、食べやすく刻む 豆腐は食べやすい大きさに切る ② 鍋にだし汁と①を入れて煮る ③ 水溶き片栗粉で、とろみを付ける
にんじん	5g	
絹ごし豆腐	10g	
だし汁	50ml程度	
水溶き片栗粉	適量	

Q：片栗粉水溶き片栗粉で、とろみがうまく付けられないのですが・・・

A：片栗粉は倍量の水で溶き、加える前に一旦鍋の火を消しましょう

水溶き片栗粉を少しずつ加えながらよく混ぜ、火をつけてとろみ具合を見ながらかき混ぜ、足りなければ追加します