

<7~8か月頃>

たんぱく質と野菜を一緒にとれる♪

ほうれん草の卵とし

材料

ほうれん草（葉先）

10g



溶き卵

大さじ2

★和風だし

50ml



<作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、葉先のやわらかい部分を鍋で茹でる
- ② ①のほうれん草をみじん切りにし、★和風だしで弱火で煮る
- ③ ②に溶き卵を加え、卵にしっかり火を通す

卵をはじめて試すときは、
固ゆでにした卵黄だけをお湯でのばし、
耳かき1杯程度から始めよう！

