

【小松菜と人参のしらす煮】7～8 か月頃 （離乳食）

材料：小松菜の葉先 25g、人参 3g、しらす大さじ 1/2、昆布だし汁

作り方：

- ①小松菜の葉先は柔らかく茹でて、細かく刻む。人参は刻む。
- ②しらす干しはさっとお湯をかけて塩抜きし、ざく切りにする。
- ③鍋に①と②を入れる。昆布だし汁を加える。柔らかくなるまで煮る。