

【ブロッコリーと人参のペースト】 離乳食・・・初期食

材料

- ・ブロッコリー（小房）・・・2房
- ・にんじん 厚さ1cm 輪切り1枚
- ・昆布だし汁
- ・くず粉 適量

作り方

- ①ブロッコリーとにんじんは柔らかく茹でる。
裏ごしをする。
- ②鍋に裏ごしたものと煮汁を少し加え、火にかける。
くず粉でとろみをつける。

