

お手軽離乳食レシピ！

なすのだし煮そうめん（7～8か月頃から）

～なすにだしがしみ込んだ夏におすすめの1品～

【材料】

そうめん（乾）	10g
なす	20g
かつおぶし	少々
だし汁	適量



【作り方】

- 1 そうめんは、細かく折ってから、やわらかくなるまで長めにゆでる。
ゆであがったら、冷水に浸してから水けを切っておく。
- 2 なすは、皮をむいてみじん切りにし、水にさらした後、水けを切っておく。
- 3 小鍋にだし汁となすを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4 器にそうめんとなす、適量のだし汁を入れ、かつおぶしをのせる。



なすの皮は、消化しづらいので、1歳頃までは皮をむいてあげるのが◎
アクがある野菜なので、水にさらしてから使います。
なすは、スポンジのような構造で、油や水分を吸うのが特徴です。
だして煮ると、うま味を吸っておいしくなります。

