

白菜と豆腐のうま煮(5～6か月頃)

～旬の野菜を使った1品です～

【材料】

白菜（白い芯の部分）	5～10g
絹ごし豆腐	5～25g
だし汁	小さじ1



【作り方】

- 1 白菜は、やわらかくゆでます。絹ごし豆腐は、さっとゆでる。
- 2 1をそれぞれ裏ごしし、混ぜ合わせる。
- 3 2にだし汁を加え、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで15秒ほど加熱する。



白菜は10～2月頃が旬の野菜で、アクもなく食べやすい食材のひとつです。

旬の白菜は、苦みもなく、甘くておいしいです。

幼い時期から、旬のおいしい野菜を、たくさん食べさせましょう。