

お手軽離乳食レシピ！

ブロッコリーのミモザサラダ（7～8か月頃から）

～たんぱく質と野菜と一緒にとれる春におすすめの1品です～

【材料】

ゆでたまご 1/3 個
ブロッコリーの穂先 大さじ1



【作り方】

- 1 ゆでたまごは、みじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは、やわらかくゆでて、穂先をすりつぶす。
- 3 ゆでたまごとブロッコリーを混ぜ合わせる。

かたゆでたまごの作り方

鍋にたまごとたまごがかぶるくらいの水を入れて火にかけて、沸騰したら中火で15分間しっかりゆでます。初めは、卵黄から与えて、慣れてきたら白身を与えましょう！

残ったゆでたまごやブロッコリーは、レタスやトマト、キュウリなどの生野菜を追加してドレッシングをかけて食べると大人もおいしく食べられます！

大人用ミモザサラダのドレッシングの作り方

マヨネーズ大さじ2、牛乳大さじ1、粉チーズ大さじ1、塩ひとつまみ、こしょうひとつまみをすべて混ぜ合わせる。



『ミモザ』は春に咲く黄色い小さなお花のことで、ゆでたまごを使って、ミモザの花に見立てたサラダのことを『ミモザサラダ』といいます。

