

にんじんと豆腐のだし煮（5～6か月頃から）

～だしを効かせた一品です～

【材料】

にんじん	10g
絹ごし豆腐	20g
だし汁	大さじ2



【作り方】

- 1 にんじんは、皮をむいてやわらかくなるまでゆでる。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600Wの電子レンジで15秒ほど加熱する。

にんじんも絹ごし豆腐も離乳食初期におすすめの食材です。

だしを加えることで、うま味が増します。

離乳食初期は昆布だしがおすすめです。

