## 豆乳とさつまいものとろとろ(5~6か月頃)

~豆乳とさつまいものほのかな甘みで食べやすい1品です~

## 【材料】

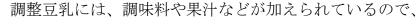
無調整豆乳  $5 \sim 1.0 \text{ g}$ 

さつまいも  $5\sim20\,\mathrm{g}$ 



## 【作り方】

- 1 さつまいもは皮をむき、水からやわらかくゆで、すりつぶす。
- 2 1に豆乳を加え、均一になるまで混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで15秒 ほど加熱する。





大豆の加工食品は、豆乳の他にも豆腐や納豆、高野豆腐、きな粉などがあるので、 いろいろな味や食感を体験させましょう。

'x'

鹿部町 保健福祉課 管理栄養士