

7・8か月の離乳食

スクランブルエッグ



材料

卵 1個
ミルクまたは牛乳 60ml



①



耐熱容器に卵とミルク（牛乳）を
混ぜ合わせる

卵だけで作るより、ミルクなどを混ぜた方がふ
んわり仕上がります



②



ラップをふわっとかけてレンジで
1分加熱し、レンジから取り出し
素早く混ぜる

③



またラップをふわっとかけて、固まり
具合を見て 30秒程度レンジ加熱し、
素早く混ぜる

完全に火が通るまで③を繰り返す