

7・8か月の離乳食

そうめんトロロがけ



材料

そうめん	20g
ゆでほうれん草（葉のみ）	20g
ツナ缶（水煮）	10g
だし汁	100ml
しょうゆ（好みで）	1～2滴
水溶性片栗粉	小さじ2



①



そうめんは2～3cm位に折る

②



やわらかくなるまで、よくゆでる

③



お湯を切っておく

④



鍋にだし汁とツナ、細かく刻んだゆでほうれん草を入れ、よく煮る

⑤



味を見てしょうゆを加え、水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける

⑥



③のゆでそうめんに⑤をかける

水溶性片栗粉のかわりに
水に溶かさず使えるふりかけタイプの顆粒片栗粉や
ベビーフードのとろみのもとなどを使ってもOK

