

離乳
完了期

ブロッコリーのおかかあえ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

ブロッコリー …… 小1株:小房に分けてゆで、
子ども分(2～3房)はさらに小さくする
かつお節 …… 小1パック～
しょうゆ …… 少々

Point

ブロッコリーの茎は、
外側の固い皮をむき、
軟らかい部分をスティック
状に切ってゆでれば
手づかみ食べの一品に
なります。

作り方

- ① 軟らかくゆでたブロッコリーをかつお節、しょうゆであえる。