

離乳
後期

ほうれんそうの きざみのりあえ

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

ほうれんそう …… 1袋 : 柔らかくゆでて、細かく切る
きざみのり …… 2g
だし汁 …… 大さじ2～ } だし汁と合わせて、
しょうゆ …… 小さじ1/5～ ふやかしておく

Point

きざみのりを加えると、
風味がアップし、
とろみもついて
食べやすくなります。

作り方

- ① すべての材料をあえる。



レンジで簡単！
だし汁の作り方

耐熱容器に水1カップ(200ml)とかつお節1袋(5g)を入れ、
レンジで1～2分加熱し、茶こしなどでこすと簡単にだし汁ができます。