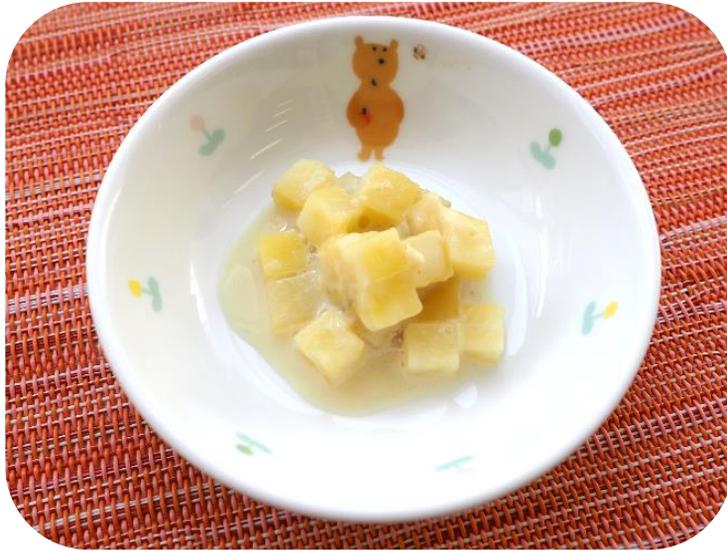


離乳
後期

さつまいもの豆乳煮

生後
9～11か月ごろ



材料・下準備(大人2人と子ども1人分)

さつまいも … 中1/2本(100g) : 8mm角に切る
無調整豆乳 … 200ml

Point

煮汁を残すことが食べやすくするポイントです。
味を確認して甘みが足りなければ砂糖を少し加えてください。

作り方

- ① 鍋にさつまいもと豆乳を加え、ふたをせずに弱火でさつまいもが軟らかくなるまで煮る。
(煮汁が少なくなったらお湯を足す。ゆで時間20分程度)
*小さい鍋では吹きこぼれやすいため、少し大きめの鍋を使用してください。