

離乳
中期

なすのみそ煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

なす …… 中2本 : 皮をむいて8mm角切り
バター …… 少々
だし汁 …… 1カップ
砂糖 …… 小さじ1
みそ …… 小さじ1/2

Point

皮を除いたなすは、しっとり
軟らかくなるので、
離乳中期の頃に適しています。

作り方

- ① 切ったなすを、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋になすとバターを入れて炒め、だし汁を加えて軟らかく煮る。
- ③ 調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。