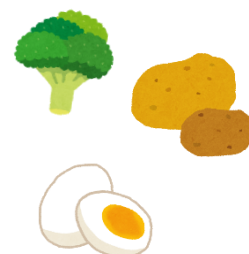


ブロッコリーとじゃがいもの卵黄和え

*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

◆材 料

- ・卵黄（かたゆで卵の黄身）・・・1/4個
- ・ブロッコリー（小房）・・・1房(10g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・15g
- ・だし汁・・・・・・・・・・大さじ2

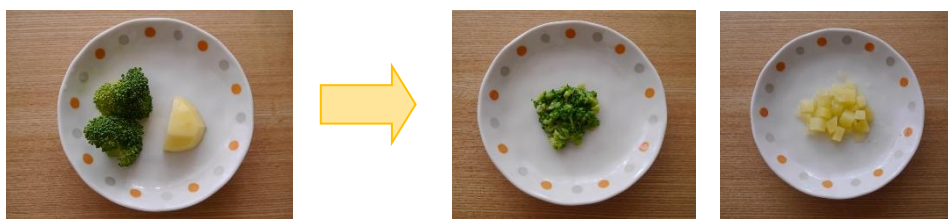


◆作り方

1. 卵黄はすりつぶす。



2. ブロッコリーはやわらかくゆでて、つぼみのみみじん切りにする。
じゃがいもは皮をむいて5mm角に切り、やわらかくゆでる。



3. 小鍋にだし汁と2を入れて少し煮て、1を加えてつぶしながら混ぜる。



ポイント

卵黄はパサパサしているので、水分を加え、飲み込みやすくしましょう。
水分のとばし具合でかたさを調節しましょう。
鉄分を多く含む卵黄を上手に取り入れていきましょう。

