



ご家庭で簡単に作れる幼児食レシピをご紹介します。
(材料は、大人2人分の分量です。)

れんこんのすり流し汁

<材料>

れんこん	50g
鶏卵	1個
三つ葉	5g
だし汁(昆布・かつお節)	550cc
a { うすくちしょうゆ	小さじ1
食塩	少々

<作り方>

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ザルでこす。
- ③三つ葉は長さ1cmに切る。
- ④だし汁に①を入れて火にかけ、とろみができるまで弱火で煮る。
※焦げやすいのでよく混ぜながら煮る。
- ⑤④にaを加えて味をととのえる。
- ⑥⑤が沸騰したら②を少しずつ流し入れる。
- ⑦⑥に③を加える。