

# 離乳食5・6ヶ月 レシピ

## 豆腐 とろとろ煮

### 魚(かれい) 白身魚のすり流し汁



#### 豆腐のとろとろ煮【5・6ヶ月】

##### 〈材 料〉1人分

- ・ 豆腐 2cm角1個
- ・ だし汁 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1/2

##### 〈作り方〉

- ① だし汁の中に、包丁の背でつぶした豆腐を加えて煮る。
- ② とろとろの状態になったら、片栗粉を同量の水で溶いて加える。

#### 白身魚のすり流し汁 【5・6ヶ月】

##### 〈材 料〉1人分

- ・ 白身魚(かれい) 1/5枚
- ・ だし汁 適宜
- ・ 水溶き片栗粉 少々

##### 〈作り方〉

- ① 白身魚は茹でてすりつぶす。
- ② だし汁・水溶き片栗粉を加えて加熱する。