

# 離乳食〈初期〉

## にんじんのしらす干し和え

### ・・・材料・・・(1食分)

にんじん 10g  
しらす干し 小さじ1  
湯 適量



### ・・・作り方・・・

1. にんじんは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。  
熱いうちに湯を加えながらすりつぶす。



2. しらすに熱湯を注ぎ、3分放置して塩抜きをする。湯を加えながらすりつぶす。



3. にんじんのの上にしらすをのせたらできあがり！