

## <ほうれん草のお浸し>



### 【材料】（大人2人分）

ほうれん草	…	100g
だし汁	…	10ml
醤油	…	10g
鰹節	…	適量

### 【作り方】

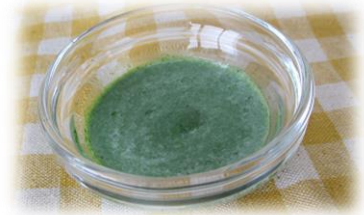
- ①ほうれん草は沸騰したお湯でゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁、醤油で調味し、鰹節をかける。

中期では、食べにくい食材（刻んだ野菜やつぶしたお芋など）は水溶性片栗粉でとろみをつけたり、おかゆやヨーグルトなどとろみのついたものに混ぜてあげると食べやすくなります。

### ほうれん草のポタージュ（初期）

（【材料】+乳児用ミルク）

ほうれん草（10g）の葉先を柔らかくゆでてすりつぶす。ほうれん草にミルク（15ml）を加えのばす。



### ほうれん草のヨーグルト和え（中期）

（【材料】+プレーンヨーグルト）

①のほうれん草（20g）をさらに柔らかくゆで、葉先を刻む。プレーンヨーグルト（10g）で和える。



### ほうれん草の煮びたし（後期）

（【材料】+だし汁、醤油）

①のほうれん草（30g）を5mm角に刻みさらにだし（20ml）で柔らかくゆでる。醤油（1～2滴）で薄く調味をする。



### ほうれん草の卵焼き（完了期）

（【材料】+卵、だし汁、醤油、砂糖）

①のほうれん草（5g）を刻み、溶き卵（1個分）に混ぜる。だし汁（1ml）醤油（1g）砂糖（1g）を加え調味する。

卵焼きを作り、食べやすい大きさに切る。

