

柿の白和え



分量 (2人分)

| | |
|------|---------------|
| 柿 | 1/2個 (80g程度) |
| 小松菜 | 1/4束 (80g程度) |
| 豆腐 | 1パック (150g程度) |
| 砂糖 | 小さじ2 (6g) |
| しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) |
| 塩 | 少々 |



エネルギー 85kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 2.5g
食物繊維 1.6g
塩分 0.7g
(1人分)

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせず600w・2分加熱して水気をきる
- ② ほうれん草を1分ほどゆで、冷水にとり水気をしっかりきる
- ③ ②は2cmくらいに切り、柿は短冊切りにする
- ④ ①と砂糖、しょうゆ、塩をよく混ぜる
- ⑤ ④に③を入れて和える

※ 離乳食に取り分けする場合、離乳の状況に応じて材料を小さめに切ったり、味を調整しましょう