おだしのうね乃

取り分け離乳食　かつお粉の白和え

不足しがちな鉄分が豊富なかつおを使った白和え。お豆腐を潰して和えるだけのとっても簡単なレシピです。

材料（離乳食1食分＋大人２人前）

- 粉だしかつお　付属スプーン3杯
- 豆腐　約100～120g
- 刻みのり　お好みの量
- 塩　少々

作り方

1. ボウルにお豆腐、かつお粉を入れて舌でつぶせるくらいの硬さになるまで潰しお子様用を取り分ける。＊調味料の分量はお子様の成長に合わせて調節してください。
2. 大人用は更にきざみ海苔・お塩を加え混ぜればできあがり。

このレシピで使った商品

粉だし（かつお）

Copyright (c) Uneno Co., Ltd. All Rights Reserved.