

# ほうれん草と大根の黄身あんかけ

## 【材料】

ほうれん草(冷凍もOK)  
大根(かぶでもOK)  
卵  
水溶き片栗粉

## 【作り方】

- ① ほうれん草は沸騰したお湯で5～10分茹でる。
- ② 大根は皮をむいて水から約20分茹でる。
- ③ 卵は沸騰したお湯で15分以上茹でる黄身と白身を分け、黄身をつぶす。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、つぶした黄身を溶かし入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 5、6か月



全てすりつぶす  
ほうれん草は葉先を使う

## 7、8か月



全てみじん切り  
白身を混ぜてもOK  
しょうゆは1、2滴から

## 9～11か月



みじん切り～角切り  
白身を混ぜてもOK  
しょうゆは1、2滴から

## 1歳ごろ～



ほうれん草は荒く刻む  
大根はスティック状  
しょうゆは小さじ1/2まで