

# しらすの卵 とじ



<材料> 離乳中期 7・8か月頃 1人分

(作り方)

しらす 5g

① しらすは茹でて塩気を抜いておく。

玉ねぎ 15g

② 玉ねぎは食べやすい大きさに切る。

卵黄 適量

③ 鍋に①②、かつおだしを入れて煮る。

かつおだし 適量

④ 煮えたら卵を入れ、よく加熱する。

※ 離乳後期9～11か月頃は、卵黄を全卵に変えて作ることができます。