

## 白身魚とブロッコリー粥

- |          |             |
|----------|-------------|
| ・白身魚     | 大さじ2        |
| ・ブロッコリー  | 20g         |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ2        |
| ・出し汁     | 大さじ6 (90cc) |
| ・塩       | 少々          |



1. 魚は火を通したものをほぐすかすり潰しておく。
2. ブロッコリーは塩茹でし花芽の部分だけを細かく刻む。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ出し汁を少しずつ入れながら溶き混ぜる。
4. 最後にほんの少しの塩で味付けをする。

※材料の下準備に塩を使用するようであれば塩は考慮する。