

白身魚とブロッコリーのつぶつぶ粥

- ・白身魚 大さじ1
- ・ブロッコリー 20g
- ・アルファ化米粉 大さじ1
- ・ごはん 大さじ1
- ・かつお出汁 大さじ3



1. 魚は火を通したものをほぐして置く。
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 α 化米粉を入れかつお出汁で溶き混ぜる。
4. 更に潰したご飯を加えて弱火で1分煮る。