

野菜粥

- | | |
|------------|------|
| ・ほうれん草（葉先） | 小さじ1 |
| ・人参 | 小さじ1 |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ1 |
| ・ごはん | 大さじ1 |
| ・かつおだし | 80cc |



かつおだしの作り方

（かつおだしは大人のお料理に使用する分の上澄みを使用する。）

- | | |
|---------------|-------|
| ・かつおぶし（削ったもの） | 20g |
| ・水 | 700cc |

1. 鍋に水を入れ沸騰したところかつおぶしを入れる。
2. 弱火にして1分煮る。
3. 火を止め布巾で濾す。

1. ほうれん草は塩ゆでして葉先をみじん切りにする。
2. 人参は皮をむき塩茹でにし、みじん切りにする。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ
かつおだしを少しづつ入れて溶かし
ごはんを加え弱火で混ぜながら煮る。
4. 茹でた野菜を加え混ぜる。