

離乳食レシピ



【材料（1人分）】

木綿豆腐	10g
鮭の水煮缶	7g
ほうれん草	15g
餃子の皮	2枚



【作り方】

- ① 豆腐は細かくつぶす。
- ② ほうれん草は茹でて細かく切る。
- ③ 鮭缶はほぐして①②と混ぜ合わせる。
- ④ 餃子の皮に③を包む。
- ⑤ ④をたっぷりの湯で茹でる。

豆腐ぎょうざ
9～11カ月向け