

離乳食レシピ



【材料（1人分）】

鶏レバー	15g
じゃがいも	30g
だし汁	40cc

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて薄く切り、柔らかくゆでてつぶす。
- ② レバーはミルクで15分以上漬けて臭みをとる。
(塩水や牛乳に漬ける方法もある)
- ③ レバーはしっかり茹でて、潰す。
- ④ ①・③とだし汁で煮込んで出来上がり。



レバー入り ポテトスープ

5～6カ月向け

