**ほうれんそうペーストの作り方**



**材料**

ほうれんそう葉先　２株分

**作り方**

１．ほうれんそうは、葉先をちぎります。

２．熱湯で、ほうれんそうがやわらかくなるまで、よく茹でます。

３．ほうれんそうを冷水にとり、水気を絞り、手付きザルで裏ごします。

４．鍋に裏ごしたほうれんそうと昆布だしを入れて火にかけ、トロトロになるまで煮ます。

５．水気が多い時は、水溶き片栗粉でとろみをつけます。





**離乳食ワンポイントアドバイス**

**少しだけ作る時や、裏ごしが面倒なとき**

裏ごさずに、縦横に細かく刻んでもよいです。



（名古屋市東保健センター作成）