

離乳食に使える南瓜雑炊



材 料 (4人分)

野菜だし *「明治記念館 野菜だし」2袋使用	800ml
炊いたご飯	200g
南瓜	100g

★ 基本出汁の取り方 ★

- 800mlの水を入れた鍋の中にだしパックを2袋入れ、箸で5回程度揺らし、中火で沸騰後5分間煮出し、だしパックを取り出す。

離乳食に使える南瓜雑炊の美味しい作り方

- ① 「明治記念館 野菜だし」で、出汁を取っておく。
- ② 南瓜は小さく切る。
- ③ 鍋にご飯、南瓜、①の野菜出汁800mlをいれ火にかけ、沸いたら弱火で10分煮る。
- ④ 南瓜に火が通ったら完成。