

すりつぶし豆腐

初期後半4週目～

<材料>

- ・ほうれん草 少々
- ・絹豆腐 100g
- ・卵黄 1個



下準備

1 <下準備>

ほうれん草は葉の部分のみを使用します。あらかじめ葉の真ん中の筋を取り除くことで、すりつぶしやすくなります。

葉を適当な大きさに切り、沸騰した湯で茹でます。（湯に塩は不要です）くたくたになるまで茹で、ザルにあけて流水で冷まします。

すり鉢で繊維が残らないようにすりつぶします。



2

豆腐は手で大まかに小さくし、鍋で茹でて火を通します。

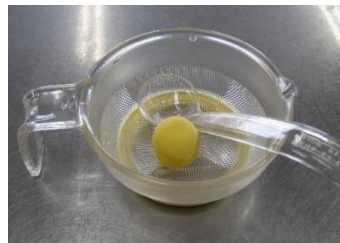
すり鉢にすくい入れてつぶします。ペーストにせず、小さくつぶす程度で大丈夫です。



3

卵は固ゆで（沸騰してから12分以上茹でる）にします。

白身と黄身を分け、黄身の部分をすりつぶします。



4

鍋にほうれん草、豆腐、黄身を入れ水を加えて火にかけ煮ます。

器に盛りつけ完成です。

