離 乳 食 レ シ ピ

7～8 か月頃

鶏ささみのほうれん草和え

<材料>

鶏ささみ	15ｇ
ほうれん草	20ｇ

<作り方>

① 鶏ささみは茹で出てみじん切りにする。
② ほうれん草は柔らかく茹でてみじん切りにする。
③ ❶と❷を混ぜ合わせる。

9～11 か月頃

さつま芋のチーズ焼き

<材料>

さつま芋	30ｇ
牛乳	8ｇ
カッテージチーズ	10ｇ

<作り方>

①さつま芋は柔らかく茹でてつぶす。
②❶と牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで 20 秒加熱する。
③❷にカッテージチーズをのせ、チーズに焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。