



離乳食レシピ

7～8 か月頃

鶏ささみのかぼちゃマッシュ

<材料>

鶏ささみ 10g かぼちゃ 20～25g

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて刻み、すりつぶす。
- ② かぼちゃは皮つきのままゆでて、皮をはずし、粗くつぶす。
- ③ ①②を和える。

9～11 か月頃

おかかそうめん

<材料>

そうめん(乾)1/3束 キャベツ(葉先)5～10g
★水 1/2 カップ ★かつお節少々 しょう油少々

<作り方>

- ① そうめんは柔らかくゆでてもみ洗いし、水気を切って1cm長さに切る。
- ② キャベツも柔らかくゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 小鍋に★を入れて中火にかける。沸騰したら①②を加えて煮、しょう油で調味する。