



離乳食レシピ

7～8 か月頃

白菜と豆腐のおかかそうめん

<材料>

そうめん	15 g
白菜（内側の柔らかい部分）	10 g
絹ごし豆腐	10 g
かつお節	少々
だし汁	1/2 カップ

<作り方>

- ① そうめんは短く折り、柔らかくゆで、水でもみ洗いして水気をきる。
- ② 白菜、豆腐は柔らかくゆでてみじん切りにする。
- ③ ①、②、かつお節、だし汁を鍋に入れ、そうめんがくたくたになるまで煮る。

9～11 か月頃

ひき肉と白菜のあんかけ丼

<材料>

5倍粥	90 g
豚ひき肉（赤身）	15 g
白菜（内側の柔らかい部分）	20 g
しょう油	1～2 滴
だし汁	1/4 カップ
水溶き片栗粉	少々

<作り方>

- ① 白菜は柔らかくゆで、5mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、ひき肉を入れてほぐしながら煮る。
- ③ ①を加えて2分ほど煮、しょう油を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器におかゆを盛り、③をかける。