



離乳食レシピ

7～8か月

ささみのキャベツあんかけ

<材料>

ささみ…10g キャベツ…10g にんじん…10g
だし汁…50cc 水溶き片栗粉…適量

<作り方>

- ① ささみは茹でて、細かくほぐす。
- ② にんじんは皮をむいて、4～5mm 角に刻み、茹でる。
- ③ 小鍋にだし汁、①②を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月

じゃが芋の青のりお焼き

<材料>

じゃが芋…50g 絹豆腐…10g
片栗粉…4g 青のり…適量

<作り方>

- ① じゃが芋は茹でて、潰しておく。
- ② ①に絹豆腐、片栗粉、青のりを加え、揉むようにして混ぜる。
- ③ 一口サイズに成形し、フライパンで両面焼く。