



離乳食レシピ

7~8 か月頃 ささみとトマトの白和え

<材料>

鶏ささみ 10g
トマト 15g
絹ごし豆腐 10g
だし汁 小さじ1

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて細かく刻む。
- ② トマトは湯むきして種を除き、細かく刻む。
- ③ 豆腐は2~3分程度ゆでて、水けをきってからすり鉢ですりつぶし、だし汁でのばす。
- ④ ③に①と②を加えて和える。

9~11 か月頃 かじきのトマト煮

<材料>

かじき 10g
トマト 20g
だし汁 小さじ2

<作り方>

- ① かじきはゆでて、フォークで細かくほぐす。
- ② トマトは湯むきして種を除き、7mm角程度に切る。
- ③ 耐熱容器に①と②、だし汁を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで10~20秒ほど加熱する。