



## 離乳食レシピ

### 7~8 か月頃 豆腐と白菜のおかゆ

#### <材料>

絹ごし豆腐 30g  
白菜(葉先) 15g  
だし汁 大さじ2  
7倍がゆ 50~80g

#### <作り方>

- ① 豆腐はゆでて4mm角程度に細かく刻む。
- ② 白菜の葉先はやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ③ 小鍋に①と②、だし汁を入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。7倍がゆと混ぜ合わせる。

### 9~11 か月頃 かぼちゃとかぶのパン粉焼き

#### <材料>

かぼちゃ 20g  
かぶ 20g  
パン粉 少々

#### <作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除き、やわらかくゆでる。皮を除いて粗くつぶす。
- ② かぶは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでて5mm角程度に切る。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れて、パン粉をふってオーブントースターで焼き色がつくまで4~5分程度焼く。