



離乳食レシピ

7~8か月頃 ささみとにんじんの白和え

<材料>

鶏ささみ 10g
にんじん 10g
絹ごし豆腐 5g
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にんじんは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでる。
フォークを使って粗くつぶす。
- ③豆腐はゆでて、水けをきってすりつぶし、だし汁でのばす。
- ④③に①と②を加えて和える。

9~11か月頃 かれいとじゃが芋のトマトスープ

<材料>

かれい 15g
じゃが芋 20g
トマト 25g
野菜スープ 大さじ4

<作り方>

- ①かれいはゆでて皮と骨を除き、フォークで粗くほぐす。
- ②じゃが芋は皮をむいて5mm角程度に切り、やわらかくゆでる。
- ③トマトは湯むきして種を除き、粗くつぶす。
- ④小鍋に①~③と野菜スープを入れて火にかけ、1~2分煮る。