



離乳食レシピ

7~8 か月頃

グリーンマッシュポテト

<材料>

じゃが芋…15g

ほうれん草（葉先）…5g

湯…少々

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむいてちよう切りにする。
水にさらしてやわらかくゆで、フォークで粗くつぶす。
- ②ほうれん草はやわらかくゆで、水にさらして細かく刻む。
- ③①②をあえ、湯を加えてのばす。

9~11 か月頃

かぼちゃと豆腐のスープ

<材料>

かぼちゃ…20g

水…1/3 カップ

絹ごし豆腐…10g

削り節（細かいもの）…少々

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、8mm 角に切る。
ゆでてやわらかくなったら皮をはずす。
- ②豆腐を7~8mm 角に切る。
- ③小鍋に分量の水、①②を入れて火にかける。
豆腐が煮えたら削り節を加えてひと煮し、火を止める。