



## 離乳食レシピ

### 7～8か月頃 かぶとトマトのリゾット

#### <材料>

かぶ 10g  
トマト 10g  
7倍がゆ 50～80g  
野菜スープ 大さじ1

#### <作り方>

- ①かぶは皮をむいてやわらかくゆで、フォークを使って粗くつぶす。
- ②トマトは湯むきして、種を除き、すりおろす。
- ③①と②、7倍がゆ、野菜スープは同じ耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで30～40秒加熱する。

### 9～11か月頃 豆腐とにんじんのコーンスープ

#### <材料>

にんじん 15g  
絹ごし豆腐 15g  
野菜スープ 大さじ1  
クリームコーン缶(裏ごしたもの) 大さじ2  
塩 ひとつまみ

#### <作り方>

- ①にんじん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。
- ②豆腐はフォークで粗くつぶす。
- ③小鍋に①と②、野菜スープ、コーン、塩を入れ、ひと煮する。

※リゾットとは、洋風に仕上げたおかゆのようなお米料理のことです。