



## 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豆腐はゆでて水気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 じゃが芋のおかかお焼き

#### <材料>

じゃが芋 25g  
削り節 ひとつまみ  
片栗粉 大さじ1/2  
サラダ油 少々  
しょう油 少々

#### <作り方>

- ①じゃが芋は皮をむき、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶす。
- ②ボウルに①と削り節、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、小判形に形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼く。しょう油をぬってさらに両面をさっと焼く。