



離乳食レシピ

7～8 か月頃

白身魚とキャベツのとろみ煮

<材料>

かれい 10～15g だし汁 1/4 カップ
キャベツ(葉先) 5～10g 水溶き片栗粉 少々

<作り方>

- ①かれいは茹でて、骨と皮を除き、細かく刻む。
- ②キャベツはやわらかく茹で、細かく刻む。
- ③小鍋にだし汁、①、②を入れて煮、混ぜた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

9～11 か月頃

大根とツナのさっと煮

<材料>

大根 10～15g ツナ缶(水煮) 小さじ1
水 大さじ1

<作り方>

- ①大根は皮をむき、5～7 mm角に切る。ツナは茶こしに入れ、熱湯をかける。
- ②小鍋に水、①を入れて煮立てる。