



## 離乳食レシピ

### 7~8 か月頃 麩とほうれん草のおじや

#### <材料>

7倍がゆ…50~80g 麩…1個  
ほうれん草（葉先）…20g だし汁…100ml

#### <作り方>

- ①麩は水で戻して細かく刻む。
- ②ほうれん草は細かく刻み、やわらかく茹でる。
- ③①②と7倍がゆ、だし汁を鍋に入れ、中火で5分ほど煮る。

### 9~11 か月頃 鶏ひき肉と野菜のにゅうめん

#### <材料>

そうめん（茹でたもの）…30g 鶏ひき肉…15g  
にんじん、大根…各10g 白菜（葉先）…5g  
●だし汁…150ml ●しょう油…少々

#### <作り方>

- ①そうめんは水で洗い、細かく刻む。
- ②鶏ひき肉は茹でて、細かくほぐしておく。
- ③にんじん、大根は皮をむき5mm角に切る。白菜はみじん切りにする。
- ④鍋にだし汁、しょう油、③を入れやわらかくなるまで煮て、①と②を加えてさらに1分煮る。