



離乳食レシピ

7~8か月頃 かぼちゃのりんご煮

<材料>

かぼちゃ 15g

りんご 15g

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切って柔らかくゆで、皮を除いて3~4mm角程度に細かく刻む。
- ②りんごは芯を除いて皮をむき、おろし器などですりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで10~20秒加熱する。

9~11か月頃 お麩入りみそうどん

<材料>

にんじん 15g

白菜 15g

うどん(乾麺) 20g

だし汁 3/4カップ

みそ ごく少量

麩 1個

<作り方>

- ①皮をむいたにんじんと白菜は、柔らかくゆでて5mm角程度に切る。
- ②うどんは柔らかくゆでてよく水で洗い、水気をしっかりきってから1cm長さ程度に切る。
- ③小鍋にだし汁と①、②を入れて弱火で煮込み、みそを溶き入れる。麩を砕いて加え、ひと煮立ちさせる。