



離乳食レシピ

7～8 か月頃

しらすの春色おじや

<材料>

ごはん	20 g
しらす	10 g
レタス(中心の柔らかい部分)	5 g
にんじん	5 g
だし汁	1/2 カップ

<作り方>

- ① しらすは茹でてみじん切りにする。
- ② レタス、にんじんは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ③ ①、②、ごはん、だし汁を鍋に入れ、煮立たせる。

9～11 か月頃

鶏と野菜のポトフ

<材料>

鶏ささみ	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
じゃが芋	5 g

<作り方>

- ① 鶏ささみは茹でて細かく刻む。
- ② 野菜は全てみじん切りに刻む。
- ③ ①と②を鍋に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。