



離乳食レシピ

7～8か月 鶏ひき肉と野菜のとろとろスープ

<材料>

鶏ひき肉…10g にんじん…5g
玉ねぎ…10g 白菜(葉先のみ)…10g
スープ(野菜の煮汁)大さじ5
水溶き片栗粉…少々

<作り方>

- ① 鶏ひき肉は茹でて、すりつぶす。
- ② にんじん、玉ねぎ、白菜は茹でて、みじん切りにする。
- ③ スープで①と②を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月 豆腐のそぼろ煮

<材料>

豚ひき肉…10g 絹ごし豆腐…20g
玉ねぎ…5g だし汁…大さじ2
しょう油…少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、豆腐は茹でて5mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、豚ひき肉、玉ねぎを加えて煮る。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら豆腐を加え、ひと煮たちさせてから、しょう油を入れる。