



離乳食レシピ

7~8か月頃 かぼちゃの豆腐白和え

<材料>

かぼちゃ 20g
絹ごし豆腐 15g

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、ひと口大に切ってやわらかくゆで、皮を除いて3~4mm角程度に細かく刻む。
- ②豆腐はゆでてすり鉢ですりつぶし、①と混ぜ合わせる。

9~11か月頃 白身魚とじゃが芋のトマトスープ

<材料>

白身魚(かれい) 15g
じゃが芋 20g
トマト 25g
野菜スープ 大さじ4

<作り方>

- ①白身魚はゆでて皮と骨を除き、フォークで粗くほぐす。
- ②じゃが芋は皮をむいて1mm角程度に切り、やわらかくゆでる。
- ③トマトは湯むきして種を除き、粗くつぶす。
- ④小鍋に①~③と野菜スープを入れて火にかけ、1~2分煮る。