離乳食レシピ

7～8 か月頃　トマトがゆ

＜材料＞

トマト 1/6 個

おかゆ 50～80g

湯むきするときは、トマトを丸ごと熱湯にくぐらせた方がやりやすいです。残った湯むきトマトは小分けにして冷凍保存しても OK。

＜作り方＞

① トマトは湯むきして種を取り除き、細かく刻む。

② おかゆに❶を混ぜる。

9～11 か月頃　鶏ささみとトマトのお麩煮

＜材料＞

だし汁　大さじ 3

トマト　10g

しょう油　1～2 滴

鶏ささみ　15g

麩　1 個

＜作り方＞

① 鶏ささみは茹でで細かく刻む。
トマトは湯むきして種を取り除き、細かく刻む。

② 小鍋にだし汁を入れて中火にかけ、❶を加えて煮る。

③ 麩を小さく割り入れ、しょう油で調味し、煮る。