



離乳食レシピ

7～8か月頃 ささみとにんじんの白和え

<材料>

鶏ささみ 10g
にんじん 10g
絹ごし豆腐 5g
だし汁 小さじ1

<作り方>

- ①鶏ささみはゆでて、細かく刻む。
- ②にんじんは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでる。
フォークを使って粗くつぶす。
- ③豆腐はゆでて、水けをきってすりつぶし、だし汁でのばす。
- ④③に①と②を加えて和える。

9～11か月頃 かぼちゃとかぶのパン粉焼き

<材料>

かぼちゃ 20g
かぶ 20g
パン粉 少々

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、やわらかくゆでる。皮を除いて粗くつぶす。
- ②かぶは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでて5mm角程度に切る。
- ③耐熱皿に①と②を入れて、パン粉をふりオーブントースターで焼き色がつくまで4～5分程度焼く。