



## 離乳食レシピ

### 7~8 か月頃 グリーンマッシュポテト

#### <材料>

じゃが芋…15g    ほうれん草(葉先)…5g    湯…少々

#### <作り方>

- ① じゃが芋は皮をむいていちょう切りにする。  
水にさらして柔らかくゆで、フォークで粗くつぶす。
- ② ほうれん草は柔らかくゆで、水にさらして細かく刻む。
- ③ ①と②を和え、湯を加えてのばす。

### 9~11 か月頃 鮭のかぶおろし煮

#### <材料>

かぶの葉…1枚    かぶ(すりおろしたもの)…大さじ1  
生鮭…15g    だし汁…大さじ2

#### <作り方>

- ① かぶの葉はみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に鮭、かぶ、①を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱し、鮭を粗ほぐしにする。
- ③ ②にだし汁を加えてラップをし、再び30秒加熱する。