



## 離乳食レシピ

### 7～8か月頃 たらポテト

#### <材料>

白身魚(たら) 15g  
じゃがいも 15g  
だし汁 大さじ1

#### <作り方>

- ①白身魚はゆでて骨と皮を除き、粗くほぐす。
- ②じゃが芋は皮をむいて小さめに切り、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶす。だし汁を加えて、なめらかになるまで飛ばす。
- ③②に①を混ぜ合わせる。

### 9～11か月頃 高野豆腐入りハンバーグ

#### <材料>

玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1/2  
豚ひき肉(赤身) 10g  
高野豆腐(すりおろしたもの) 大さじ1/2  
油 少々  
だし汁 大さじ2  
グリーンアスパラガス(穂先) 3本

#### <作り方>

- ①耐熱皿に玉ねぎを入れてラップをかけ、電子レンジで20秒程度加熱して冷ます。
- ②ボウルに①とひき肉、高野豆腐を混ぜて練り、小判形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼いたら、だし汁を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- ④器に③を盛り、アスパラガスの穂先はやわらかくゆで、1cm長さ程度に切って添える。