



離乳食レシピ

7~8 か月頃 ささみの野菜あんかけ

<材料>

鶏ささみ 10g 小松菜(葉先) 1~2 枚
にんじん 10g だし汁 1/4 カップ
水溶き片栗粉 少々

<作り方>

- ① ささみは筋を取り除き、茹でて細かくほぐす。
- ② にんじんは皮をむいて、4~5mm 角に切って茹でる。
小松菜は茹でて細かく刻む。
- ③ 小鍋にだし汁、**①②**を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

9~11 か月頃 かじきまぐろのトマト煮

<材料>

かじきまぐろ(切り身) 15g みそ 小さじ 1/6
カットトマト缶 30g だし汁 1/4 カップ
玉ねぎ 10g

<作り方>

- ① かじきまぐろは熱湯でさっと茹でる。
- ② 玉ねぎは粗みじん切る。
- ③ 小鍋にだし汁とカットトマト缶、**①②**を入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ みそで味を調える。