



離乳食レシピ

7～8か月頃 かぶとトマトのリゾット

<材料>

かぶ 10g
トマト 10g
7倍がゆ 80g
野菜スープ 大きじ1

<作り方>

- ①かぶは皮をむいてやわらかくゆで、フォークを使って粗くつぶす。
- ②トマトは湯むきして種を除き、すりおろす。
- ③①と②、7倍がゆ、野菜スープを同じ耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで30～40秒加熱する。

9～11か月頃 ミニハヤシライス

<材料>

にんじん 10g ジャが芋 5g
玉ねぎ 10g トマト 15g
豚ひき肉（赤身） 15g 野菜スープ 大きじ3
5倍がゆ 80g

<作り方>

- ①にんじんとじゃが芋は皮をむき、やわらかくゆでて5mm角程度に切る。
- ②玉ねぎとトマトはおろし器などですりおろす。
- ③小鍋に豚ひき肉と野菜スープを入れて煮る。
アクを取り、①と②を加えて4～5分程度煮詰める。
- ④器におかゆを盛り、③をかける。