



離乳食レシピ

7～8か月

ささみとさつま芋のクリーム煮

<材料>

鶏ささみ(筋なし)…10g かぼちゃ(皮・種なし)…20g
液体ミルク…大さじ3 水溶き片栗粉…少々
青のり…少々

<作り方>

- ①鶏ささみは茹でて、細かくほぐす。
- ②かぼちゃはやわらかく茹でて、つぶす。
- ③鍋に①②、液体ミルクを入れて中火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、青のりをふる。

9～11か月

根菜汁

<材料>

鶏ひき肉…15g 大根…10g
にんじん…5g さつま芋…20g
だし汁…100 ml みそ…小さじ 1/4

<作り方>

- ①鶏ひき肉は直径 8 mm程度の肉団子に丸める。
- ②野菜は皮をむき、全て 5 mm各に切り、柔らかく茹でる。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、①を入れ、火が通ったら②を加えて中火でさつと茹で、みそで味を整える。