離 乳 食 レ シ ピ

7～8 か月頃

かぶ入りうどん

<材料>

ゆでうどん	30ｇ
麩	3 個
かぶ	10ｇ
かぶの葉	葉先少々
にんじん	5ｇ
だし汁	1/2 カップ

<作り方>

① うどんは細かく刻み、麩は砕いておく。
② かぶ、かぶの葉、にんじんは柔らかくゆでてみじん切りにする。
③ ❶、❷、だし汁を鍋に入れ、うどんがくたくたになるまで煮る。

9～11 か月頃

じゃが芋としらすのお焼き

<材料>

じゃが芋	50ｇ
しらす干し	3ｇ
青のり	少々

<作り方>

① じゃが芋は皮をむき、やわらかく茹でてフォークでつぶす。
② しらす干しは熱湯で 2～3 分茹で、細かく刻む。
③ ❶、❷、青のりを混ぜ合わせ、1cm 厚さの円形に形を整える。
④ クッキングシートの上にのせ、予熱したトースターで表面を焼きかためる。