



離乳食レシピ

7~8か月頃 かぼちゃのりんご煮

<材料>

かぼちゃ 15g

りんご 15g

<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、ひと口大に切ってやわらかくゆで、皮を除いて3~4mm角程度に細かく刻む。
- ②りんごは芯を除いて皮をむき、おろし器などですりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジの600Wで10~20秒加熱する。

9~11か月頃 ブロッコリーとチキンのトマトがゆ

<材料>

ブロッコリー 小房 1/2 個分

トマト 20g

玉ねぎ 15g

鶏ささみ 10g

5倍がゆ 90g

粉チーズ 少々

<作り方>

- ①ブロッコリーはやわらかくゆでて粗みじん切りにする。
- ②トマトは湯むきして種を除き、7mm角に切る。
- ③玉ねぎはやわらかくゆでて粗みじん切りにする。
- ④鶏ささみはゆでて細かく刻む。
- ⑤小鍋に5倍がゆと①~④の具を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、粉チーズをふる。