



離乳食レシピ

7～8か月頃

豆腐のにんじんおろし煮

<材料>

絹ごし豆腐 10g

にんじん 10g

和風だし 大さじ2

<作り方>

- ①豆腐はゆでて2～3mm角程度に細かく刻む。
- ②にんじんは皮をむいてすりおろし器などですりおろす。
小鍋に和風だしと合わせ入れ、弱火で煮る。
- ③にんじんに火が通ったら、①の豆腐を加えてひと煮立ちさせる。

9～11か月頃

豆腐と白菜のそばろあんかけ

<材料>

絹ごし豆腐 15g

白菜 20g

豚ひき肉（赤身） 5g

だし汁 大さじ2

水溶き片栗粉 少々

<作り方>

- ①豆腐と白菜は7～8mm角程度に切り、やわらかくなるまでゆでたら、水けをきって器に盛る。
- ②フライパンにひき肉を入れて炒める。和風だしを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。