



離乳食レシピ

7~8か月頃

カリフラワーとにんじんのスープ

<材料>

カリフラワー	小房 1/3 個分
にんじん	15g
だし汁	大さじ3

<作り方>

- ①カリフラワーはやわらかくゆでて、上の部分を包丁でそぎ取る。
- ②にんじんは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでてみじん切りにする。
- ③小鍋に①と②、だし汁を入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

9~11か月頃

かぶとにんじんの豆乳みそ煮

<材料>

かぶ	15g
にんじん	15g
だし汁	大さじ1
無調整豆乳	大さじ1
水溶き片栗粉	少々

<作り方>

- ①かぶとにんじんは皮をむいて小さめのいちよう切りにして、やわらかくゆでる。
- ②小鍋に①とだし汁、みそ、豆乳を入れて軽く煮る。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。