



離乳食レシピ



7～8か月

かれいとキャベツのトマト煮

<材料>

かれい…15g キャベツ…10g
カットトマト缶…30g だし汁…50ml
水溶き片栗粉…少々

<作り方>

- ①かれいは茹でて、細かくほぐしておく。
- ②キャベツは粗みじんに切る。
- ③鍋にだし汁とカットトマト缶、①②を入れ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月

かぶと肉団子のスープ

<材料>

かぶ…20g にんじん…5g
鶏ひき肉…15g 片栗粉…3g
だし汁…100ml しょう油…少々

<作り方>

- ① かぶとにんじんの皮をむき、7mm角に切る。
- ② ボウルに鶏ひき肉と片栗粉を入れ、混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。
- ③ 鍋にだし汁、しょう油、①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②を入れ、火が通るまで煮込む。