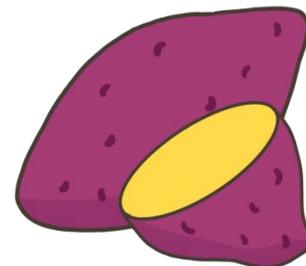




離乳食レシピ



旬の食材かぼちゃ、さつまいもを使ったレシピです😊

7～8か月

かぼちゃのそぼろ煮

<材料>

鶏ひき肉…10g	かぼちゃ…15g
玉ねぎ…5g	ブロッコリー(穂先)…5g
だし汁…100ml	水溶き片栗粉…少々

<作り方>

- ①皮と種をとったかぼちゃと玉ねぎを5mm角に刻む。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ③鶏ひき肉、5mm角に切ったブロッコリーを加え、火が通るまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月

めだいとさつまいものうま煮

<材料>

めだい…15g	さつまいも…20g
にんじん…10g	だし汁…70ml
しょう油…少々	水溶き片栗粉…少々

<作り方>

- ①めだいは茹でて、骨と皮を取り除き、ほぐす。
- ②さつまいもとにんじんは皮を剥き、7mm角に刻む。
- ③鍋にだし汁と②を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④に③①としょう油を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。