



## 離乳食レシピ

7～8か月頃

### にんじんときな粉のパンがゆ

<材料>

食パン(8枚切り)	1/4枚
きな粉	少々
にんじん	15g
白湯	大きじ5

<作り方>

- ① にんじんは皮をむいて半月切りにし、ゆでてから2～3mm角程度に細かく刻む。
- ② 食パンは耳を落として手で細かくちぎり、白湯を注いでふやかしながら煮る。
- ③ ②に①のにんじんときな粉を加えて混ぜ合わせる。

9～11か月頃

### じゃが芋とにんじんのきな粉きんぴら

<材料>

じゃが芋	20g
にんじん	20g
油	少々
しょう油	ごく少量
砂糖	ごく少量
きな粉	少々

<作り方>

- ① じゃが芋は皮と芽を除き、にんじんは皮をむいてそれぞれ2cm長さの細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ②にしょう油、砂糖を加え、水気がなくなるまで炒め、きな粉をふる。