



## 離乳食レシピ

7~8 か月頃

### 根菜の豆乳煮

<材料>

にんじん	5g
大根	5g
じゃが芋	10g
麩(小サイズ)	2個
だし汁	1/3 カップ
無調整豆乳	大さじ2

<作り方>

- ① にんじん、大根は皮をむき、みじん切りにする。じゃが芋は皮と芽を取り除き、小さく刻む。
- ② 麩をすりおろしておく。
- ③ 鍋に①とだし汁を入れて野菜が柔らかくなったら、鍋の中でじゃが芋を小さくつぶす。
- ④ 豆乳を入れて煮立たせ、②を混ぜながら加えてとろみを付ける。

9~11 か月頃

### ほうとう風

<材料>

うどん(乾麺)	15g
鶏ささみ	10g
かぼちゃ	20g
玉ねぎ	10g
だし汁	1/2 カップ
しょう油	少々

<作り方>

- ① うどんは軟らかく茹でて5mm程度の長さに切る。
- ② かぼちゃは皮と種を取り除き、粗みじんに切る。玉ねぎも粗みじんに切る。
- ③ ささみは茹でて、火が通ったら5mm角に切る。
- ④ 鍋に①②とだし汁を入れて、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 鍋の中でかぼちゃを粗くつぶし、③としょう油を加えてひと煮立ちさせる。