



離乳食レシピ

旬の食材の白菜、かぶを使ったレシピです😊

7～8か月

めだいと白菜のみそ煮込み

<材料>

めだい…20g 白菜(葉先)…10g
にんじん…10g みそ…少々
だし汁…50ml 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 にんじんは3mm角、白菜は細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に①とみそを加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月

肉団子スープ

<材料>

鶏ひき肉…15g かぶ…20g にんじん…5g
ブロッコリー…10g だし汁…100ml しょう油…少々
片栗粉…3g

<作り方>

- ①かぶとにんじんは皮をむき、5mm角に切る。
- ②ブロッコリーは細かく刻む。
- ③ボウルに鶏ひき肉と片栗粉を入れ、手でこねて、ひと口大に成形する。
- ④鍋にだし汁としょう油、①②を加え、軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤④に③の肉団子を入れ、火が通るまで煮込む。