離乳食レシピ

旬の食材「白菜」を使ったレシピです☺

7～8か月

白菜としらすの青のり煮

＜材料＞

白菜（葉先）…10g　　しらす…10g
玉ねぎ…10g　　スープ（野菜の煮汁）…70cc
青のり…少々　　水溶き片栗粉…少々

＜作り方＞

①白菜と玉ねぎはみじん切りにする。
②しらすはさっと湯通しする。
③鍋にスープと❶❷と青のりを入れ、弱火で煮る。
④水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月

和風そぼろあんかけごはん

＜材料＞

5 倍粥…80g　　豚ひき肉…15g
にんじん…10g　　白菜（葉先）…10g
大根…10g　　だし汁…30cc
しょう油…少々　　水溶き片栗粉…少々

＜作り方＞

①豚ひき肉は茹でて、細かくほぐす。
②野菜は細かく刻む。
③鍋に❶❷とだし汁、しょう油を入れ、中火で煮る。
④水溶き片栗粉でとろみをつけ、器にもった 5 倍粥に盛り付ける。