



離乳食レシピ

7~8か月頃 お魚ポテト

<材料>

白身魚(たら)	15g
じゃが芋	15g
だし汁	大さじ1

<作り方>

- ①白身魚はゆでて骨と皮を除き、フォークを使って粗くほぐす。
- ②じゃが芋は皮と芽を除いて小さめに切り、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶす。だし汁でなめらかになるまでのばす。
- ③②に①を混ぜ合わせる。

9~11か月頃 じゃが芋のおかかお焼き

<材料>

じゃが芋	25g
削り節	ひとつまみ
サラダ油	少々
しょう油	ごく少量

<作り方>

- ①じゃが芋は皮と芽を除き、やわらかくゆでてすり鉢ですりつぶす。
- ②ボウルに①と削り節を入れて混ぜ合わせ、小判形に形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼く。しょう油をぬってさらに両面をさっと焼く。