



## 離乳食レシピ

### 7～8か月頃 豆腐とキャベツのおかゆ

#### <材料>

絹ごし豆腐	30g
キャベツ(葉先)	15g
だし汁	大さじ2
7倍がゆ	50～80g

#### <作り方>

- ① 豆腐はゆでて5mm角程度に細かく刻む。
- ② キャベツの葉先はやわらかくゆでてみじん切りにする。
- ③ 小鍋に①と②、だし汁を入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。7倍がゆに混ぜ合わせる。

### 9～11か月頃 しらすとキャベツのうどん

#### <材料>

しらす干し	10g
キャベツ	20g
玉ねぎ	15g
うどん(乾麺)	20g
だし汁	3/4カップ

#### <作り方>

- ① しらす干しは2～3分程度ゆでて塩抜きし、水気をきってから粗く刻む。
- ② キャベツと玉ねぎは4～5mm程度の大きさに切る。
- ③ うどんはやわらかくゆでてよく水で洗い、水気をきってから1cm程度の長さに切る。
- ④ 小鍋に②とだし汁を入れてやわらかくなるまで煮たら、さらに①と③を加えてひと煮立ちさせる。