離乳食レシピ

７～８か月頃
トマトそうめん

＜材料＞

そうめん　15ｇ
鶏ひき肉　10ｇ
トマト　　15ｇ
だし汁　　適量
しょう油　少々

＜作り方＞

① そうめんは１ｃｍに折り、柔らかくなるまで茹でて水で洗う。
鶏ひき肉は茹でて細かくほぐす。
トマトは湯むきし、種を取って刻む。
② 鍋にだし汁、❶、しょう油を加えてひと煮たちさせる。

９～１１か月頃
おかゆの麻婆なす丼風

＜材料＞

三倍がゆ　80ｇ
豚ひき肉　20ｇ
玉ねぎ　　15ｇ
なす　　20ｇ
だし汁　　適量
しょう油　少々
片栗粉　　適量

＜作り方＞

① 豚ひき肉は茹でて細かくほぐす。玉ねぎはみじん切り、なすは皮をむいて５ｍｍ程度の角切りにする。
② だし汁に❶、しょう油を加えて火を通し、水溶き片栗粉でとじる。
③ おかゆの上に、❷をかける。