

和食レシピ



●大人からの取り分け離乳食●

大人の味付けをする前に、食べやすいようきざんだり、だしでのばしたり、とろみをつけたりして離乳食に!!

★混ぜごはん★

(1人分)

【材 料】 5倍がゆ90g、野菜の煮物15g (人参・大根など)、納豆10g

【作り方】 野菜の煮物を7mm大に切り、納豆はきざんでおく。材料を5倍がゆに混ぜる。

★餃子の皮包み★

【材 料】 餃子の皮1枚、白身魚10g、キャベツ10g、塩少々

【作り方】 キャベツはみじん切りにし、軽く塩もみして、よくしぼる。白身魚は焼いてほぐす。餃子の皮に包み蒸し焼きにする。

★さつまいものみそ汁★

【材 料】 さつまいも10g、しいたけ7g、小松菜3g、みそ1g、だし80ml

【作り方】 さつまいもは皮をむき1cm大に、小松菜としいたけはみじん切りにする。だしに具を入れて煮、仕上げにみそをとき入れる。

