

離乳食レシピ～中期～

きなこのパン粥（こども 1 人分）

材料：食パン(8枚切り)…1/8 枚

ミルク(粉ミルクを湯で溶かしたもの)…大さじ2 きな粉…少々



- ① 食パンの耳を取り除き7mm角に切る。。
- ② 耐熱ボウルに①・ミルク・きな粉を入れ混ぜる。
- ③ ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で 30 秒程加熱して完成。

※ラップをふんわりかけるって？

器のフチはしっかり密着させて、
真ん中を弛ませること。



麩とほうれん草の納豆和え（こども 1 人分）

材料：麩…1個 ほうれん草…葉先1枚 ひきわり納豆…小さじ1
だし汁…大さじ1



- ① 麩は水で戻し細かく刻む。
- ② ほうれん草は茹でて細かく刻む。
- ③ ひきわり納豆は熱湯を回しかけさらに刻む。
- ④ ①②③とだし汁を加えて混ぜ合わせて完成。



しらす入りマッシュポテト（こども 1 人分）

材料：じゃがいも…15g レタス葉先…1/4 枚
しらす干し…小さじ1 だし汁…大さじ1



- ① しらすは熱湯を回しかけみじん切りにする。
- ② じゃがいもは茹でて潰す。
- ③ レタスは茹でてみじん切りにする。
- ④ ①②③をだし汁と混ぜ合わせて完成。

