7，8か月ころのメニュー

白身魚の野菜おろし煮

やわらかいかぶは、もぐもぐの練習に最適です。慣れたら少しみじん切りにしてみましょう。鯛やひらめは低脂肪でおすすめです。

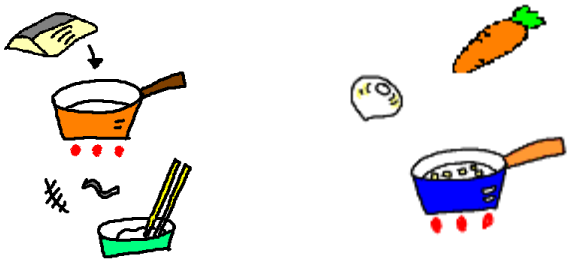
【ざいりょう】1人分

白身魚（鯛・ひらめ）10g　たら　15ｇ　にんじん5ｇ
かぶ5g　しょうゆ　3g　だし汁　少々　片栗粉　少々

【つくりかた】

① 白身魚は熱湯でゆで、皮と骨を取り除いてほぐし、しょうゆを加えただし汁で煮る。

② にんじん、かぶをすりおろし①に加え、しばらく煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。



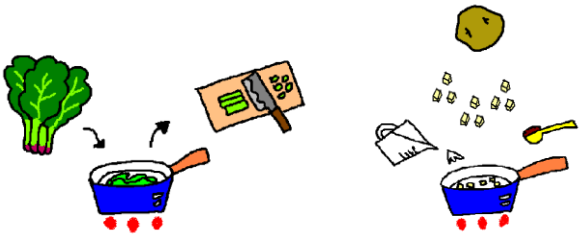
じゃがいもの味噌汁

離乳食の定番素材のいも類。待ったなしのときには、大人の食事からとれますね。
青菜はやわらかい葉先を刻んで使

【ざいりょう】1人分

じゃがいも　10g　ほうれんそう　5g
みそ　2g　だし汁大さじ3

【つくりかた】

① 青菜はゆでて水にとり、水気を絞って細かく刻む。

② じゃがいもをやわらかくゆで、粗みじん切りにしたものを、だし汁に加え、①を入れてひと煮し、みそを入れる。