



離乳食レシピ

令和3年2月

★カレイと白菜のおろし煮

【材料】(子ども1人分)

カレイ 10～15g
白菜 15g
絹ごし豆腐 15g
大根おろし 大さじ1
昆布だし汁 適量
(しょうゆ 少々)

【作り方】

- ① カレイはだし汁でゆでて取り出し、ほぐす。
- ② 白菜、豆腐は進み具合に合わせて切る。
- ③ ①のだし汁で白菜を柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に大根おろし、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ ④にカレイを入れる。



※調味料は少量使えます。

※9か月以降は、煮るとやわらかくなる食材は大きめに切り、歯ぐきでつぶす練習をします。