

9~11 か月 レシピ

※お子さんの進み具合によって、量・切り方・大きさ・固さは調整してください



野菜の煮物

【材料】

- ・5倍粥(米:水=1:5) 80g
- ・じゃがいも・人参・玉ねぎ(細かく切る)あわせて40g
- ・しらす ひとつまみ
- ・こんぶだし 100ml

【作り方】

- ① 野菜・しらす・こんぶだしを鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。

煮込みうどん

【材料】

- ・ゆでうどん(細かく切る) 50g(1/4玉)
- ・玉ねぎ・人参・小松菜(細かく切る)あわせて30g
- ・わかめ(みじん切り) 1つまみ
- ・かつおと昆布の混合だし 200ml
- ・卵 1/2個

【作り方】

- ① 鍋にゆでうどん、野菜、わかめ、かつおと昆布の混合だしを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② 卵を溶き入れる。



まとめて作って冷凍もできますよ!
食べる前にレンジで温めましょう。

