

もぐもぐ期(7~8か月レシピ)

◆鶏ひき肉とかぼちゃのそぼろ煮◆

鶏ひき肉

かぼちゃ

水溶き片栗粉



★かぼちゃは種を取り除き 1 等弱の角切りにする。

鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたになるくらい水を入れる。

★ふたをしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る(沸騰したら弱火にする)

★鶏ひき肉は小さい器に入れ、かぼちゃを煮汁を少量加えときほぐす。

★かぼちゃとひき肉をあわせ、水とき片栗粉でとろみをつける。

みじん切りからは卒業です。ちょっと大きめにカットして柔らかくゆでて歯ぐきと上あごでつぶすようにしていきましょう。



◆キャベツと納豆のおかか和え◆

ひきわり納豆

キャベツ

かつお節



★キャベツは 5 ミリ角に切る。耐熱容器に水少々とキャベツを入れ、ラップをかけて電子レンジで 2 分くらい加熱する。水気はきる。

★納豆はさっと湯でゆがく。キャベツと和えてかつお節を混ぜる。

納豆は離乳食に食べさせてあげたい食材です。発酵食品を取り入れましょう。



「離乳食」に關しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問合わせください。

(問合せ・相談先)富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)