



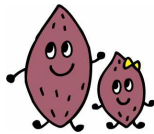
5～6か月ごろ

★バナナきんとん★

(3人分の分量)

バナナ	30g
さつまいも	30g
ゆで汁	小さじ1と1/2

※ 変色しやすいので食べる前に作りましょう



<作り方>

- ① さつまいもは皮を厚くむき、輪切りにしてゆで、熱いうちにすりつぶす。(ゆで汁はとっておく)
- ② バナナは手で押しつぶしてからすりつぶす。
- ③ ①②を合わせてゆで汁を加え、ベタベタ状になるまでのばす。



7～8か月ごろ

★ミモザサラダ★

(3人分の分量)

ゆで卵の黄身	1と1/2個
じゃがいも	120g
ブロッコリー	45g
牛乳	大さじ3



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき薄く切り、牛乳と鍋に入れ、ひたひたになる位に水を入れて、やわらかくなるまで煮てつぶす。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、やわらかくゆでてから細かく刻む。
- ③ ②と③を混ぜ合わせ、器にもり、裏ごしした黄身を上にふりかける。



9～11か月ごろ

★ひき肉のすりりんご煮★

(3人分の分量)

鶏ひき肉	45g
りんご	3/8個
だし汁	大さじ6
しょうゆ	3滴
ミニトマト	1個

*鶏ひき肉に慣れたら豚ひき肉にかえてもいいですね

<作り方>

- ① りんごは皮と芯を除いてすりおろす。
- ② 鍋にだし汁とひき肉を入れてほぐし、火にかける。あくを取りながら煮る。
- ③ 煮えたら①としょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮込む。
- ④ ミニトマトは湯むきし、小さく刻み、皿に盛りつけた③に飾る。

