離乳食講座　中期（7 カ月～8 カ月）

かぼちゃとたまねぎのだし和え

材料（1 人分）

かぼちゃ	20g
たまねぎ	10g
だし汁（かつお）	小さじ 1～2

※下処理した野菜を使用

作り方

① たまねぎは柔らかく茹で、みじん切りにする。
② かぼちゃを柔らかく茹でる。
③ ②のかぼちゃを粗めにつぶし、①・だし汁を加えて和える。



小松菜とにんじんのトロトロ煮

材料（1 人分）

小松菜（葉の部分）	1.5 枚
にんじん	5g
だし汁（かつお）	大さじ 1～2
水溶き片栗粉	適量

※下処理した野菜を使用

作り方

① 小松菜は柔らかく茹でて水にさらし、軽く水気をしぼって、みじん切りにする。
② にんじんは柔らかく茹でて、みじん切りにする。
③ 鍋に①・②・だし汁を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、火をつけてとろみをつける。





★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

≪下処理の仕方≫
・かぼちゃは水で洗い、皮と種を取り除く。
・たまねぎは皮をむき、頭と根っこを落として水で洗う。
・小松菜は水でよく洗い、葉の部分を使う。
・にんじんは洗って皮をむく。