

# もぐもぐレシピ 7~8ヶ月ごろ

## ・さつまいもとにんじんのマッシュ 2食分

### 材料

・ さつまいも	40g
・ にんじん	10g
・ だし汁	少量



- ① さつまいもの皮をむき、水にさらし、一口大に切る。
- ② にんじんの皮をむき、一口大に切る。
- ③ ラップで①と②をそれぞれ包み、やわらかくなるまで3分程度加熱する。
- ④ さつまいもとにんじんを合わせてすりつぶし、だし汁でかたさを調整する。

離乳食の初期より水分の量を減らすことで、ポテッとした形態に仕上げます。上あごと舌でつぶしながら食べる練習の出来るメニューです。

## ・野菜のツナあんかけ 2食分

### 材料

・ 野菜	40g
・ ツナ	10g
・ だし汁	100ml
・ 片栗粉	少量



- ① 柔らかく煮える野菜を3~5mm角に切る。
- ② だし汁にツナと①を入れ、柔らかく煮る。
- ③ 片栗粉でとろみをつける。

\* 塩分のないツナの時は、醤油や味噌で薄く味をつけても良いです。

\* 鶏ミンチを使ってもおいしく出来ます。その際は冷めただし汁にミンチを加え、混ぜてから加熱すると、柔らかく仕上がります。

つぶつぶの野菜の食感に慣れるためのメニューです。だし汁にとろみをつけることで、飲み込みやすくします。