

離乳食5・6ヶ月 レシピ

野菜 小松菜入り葛湯
魚 白身魚のミルク煮



小松菜入り葛湯 【5・6ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・ 小松菜の葉先 1枚
- ・ だし汁 大さじ2
- ・ 片栗粉 小さじ1/3

〈作り方〉

- ① 小松菜はやわらかくなるまで茹でて、細かく刻む。
- ② だし汁・水溶き片栗粉を加えて加熱する。

白身魚のミルク煮 【5・6ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・ 鯛の切り身 1/5切れ
- ・ 湯で溶いた粉ミルク 大さじ3

〈作り方〉

- ① 鯛は熱湯で茹でて、皮と骨を除いてほぐし、すり鉢でよくすりつぶす。
- ② ①に湯で溶いた粉ミルクを加えてのばす。