

ふ 麩とにんじんの煮物

7~8か月
(2回食)

材料 (6食分)

にんじん	1/2本
たまねぎ	1/4個
小町麩	5個
だし汁	適量
しょうゆ	少々



★ 応用編 ★
つぶさずそのままなら、
9~11か月向けに。

①にんじんとたまねぎは1 cm角に切る。小町麩は水でふやかして、1 cmの大きさにする。



②鍋ににんじん、たまねぎを入れ、野菜が隠れるくらいのだし汁(または、水)を加えて火にかける。



③野菜がやわらかくなったら、小町麩を加えて、汁気が少なくなるまで煮含め、しょうゆを加えて味を整える。



④スプーンやマッシャーで食べやすくつぶす。



納豆と野菜の煮物

材料（6食分）

にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
納豆	1パック
だし汁	適量
しょうゆ	少々

7～8か月
(2回食)



★ 応用編 ★
つぶさずそのままなら、
9～11か月向けに。

①にんじんとじゃがいもは1 cm角に切る。



②鍋ににんじん、じゃがいも、納豆を入れ、野菜がかくれるくらいのだし汁（または、水）を加えて火にかける。



③野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加えて味を整える。
スプーンやマッシャーで食べやすくつぶす。



7～8か月頃から、少しずつ味を付けて、おいしさの幅を広げていきます。

★7～8か月頃～
塩、しょうゆ、みそ など

★9～11か月頃～
ケチャップ、酢、ソース など