

7・8か月の離乳食

ささ身と野菜の煮物



材料

ささ身（冷凍）	10～15g
じゃがいも	20～35
ゆでブロッコリー	10g （冷凍ブロッコリーでもOK）
水	100ml
しょうゆ	2～3滴 （めんつゆでもOK）



①



ささみはあらかじめ冷凍してからすりおろす

②



やわらかくゆでたブロッコリーのつぼみの部分を細かく切る

③



じゃがいもは1cm位のさいの目切りにし、水としょうゆとじゃがいもを鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る

④



①と②を入れる
ささ身に火が通り、じゃがいもが指でつぶせるくらいやわらかくなったらできあがり



いろんな食感を体験する時期です。
包丁で切るだけでなく、スプーンやフォークでつぶしながらあげてみましょう

