

## 小松菜入りしらす粥 【7～8 か月頃】

(材料) 小松菜の葉先 2 枚分、しらす干し小さじ 1/2、全粥大さじ 4

(作り方)

- ①小松菜の葉先は細かく刻み、柔らかくゆでる。
- ②しらす干しはさっと湯通ししてから細かく刻み、全粥に混ぜる。
- ③①と②を混ぜる。

☆7～8 か月後半頃、離乳食に慣れて、中だるみになることがあります。精神的な発達が目覚ましく、興味の対象が増えるための一時的な食欲ダウンもあります。元気ならあまり気にすることはありませんが、新しい素材を使う、味付けや調理方法を変えるなど変化をつけてみることをおすすめします。