



# 7~8か月 離乳食レシピ<sup>®</sup>



離乳食の簡単なレシピですので参考にしてみてください。

## バナナリゾット

[分量]

- ごはん……大さじ1
- ミルク《調乳》…大さじ4
- バナナ……1/4本



[作り方]

- ① バナナはすりつぶす。
- ② 小鍋にバナナとごはん、ミルクを入れてよく混ぜ、弱火で煮る。

## 南瓜ボール

[分量]

- かぼちゃ……………20g
- 絹ごし豆腐……………10g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をとり、小鍋でコトコト火にかける。(つぶす)
- ② 豆腐はさっとゆで、つぶす。
- ③ 南瓜と豆腐を混ぜて、ラップに包んで茶巾に絞る。

## りんご

[分量]

- りんご……………20g
- 水……………1/4カップ

[作り方]

- ① りんごは皮をむいて、小さく切る。
- ② 小鍋に、りんごと水を入れてやわらかくなるまで煮る。

## キャベツのやわらか煮

[分量]

- キャベツ……………15g
- にんじん……………5g
- だし汁……………1/2カップ
- 水溶き片栗粉……少々

[作り方]

- ① キャベツとにんじんをそれぞれ短めのせん切りにする。
- ② ①をだし汁で煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。