



# 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。

## やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30g  
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① うどんは細かく切る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

## ブロッコリーのくたくた煮

[分量]

ブロッコリー……………10g  
粉チーズ……………小1/2杯弱

[作り方]

- ① ブロッコリーは茹でてつぶす
- ② ①と粉チーズを混ぜ合わせる

## カラフル和え

[分量]

アスパラ (グリーン) ……10g  
人参……………10g  
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① アスパラ・人参はみじんぎりにしてくたくたになるまで煮る
- ② ①を水溶き片栗粉でとろみをつける

