



7~8か月 離乳食レシピ



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。

そうめんのクタクタ煮

[分量]

そうめん…………… 30
人参…………… 5g
玉葱…………… 5g
鶏ひき肉…………… 5g

[作り方]

- ① かつおだしを小鍋に入れ沸騰したら鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ② そうめんをゆでる
- ③ ①がやわらかくなったら、②のうどんを入れ火にかける

ヨーグルトさらだ

[分量]

トマト…………… 10g
ブロッコリー……………20g
ヨーグルト……………10g

[作り方]

- ① ブロッコリーは細かく切り、やわらかく茹でる
- ② トマトは湯むきをして種を取り細かくカットする
- ③ ヨーグルトの上にトマトとブロッコリーを彩り良く盛り付ける

南瓜スープ

[分量]

かぼちゃ…………… 20g

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむき種を取って細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

