



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。

鮭がゆ

[分量]

全かゆ……………70 g

生鮭……………10 g

ほうれん草………10 g



[作り方]

- ① 鮭をゆでて細かくする
- ② ほうれん草は茹でてすりおろす
- ③ 全粥と①②を入れてコトコト煮る

ブロッコリーのとろとろ

[分量]

ブロッコリー……………15 g

じゃがいも……………15 g

[作り方]

- ① ブロッコリーはみじん切りにして煮る。
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす
- ③ ①と②を混ぜ合わせさっと火にかける

にんじんのスープ

[分量]

にんじん……………15 g

[作り方]

- ① 人参は皮をむいてみじん切りにしてからなべに入れコトコト煮る
- ② ①がやわらかくなったら、盛り付ける

