



離乳食の簡単なレシピですので参考にしてみて下さい。

リゾット

[分量]

ぜんがゆ…… 60 g

人参……5 g

玉葱…… 5 g

鶏ひき肉……5 g

[作り方]

- ① 小鍋に鶏肉・みじん切りした人参・ 玉葱をいれコトコト煮る
- ② ①に全粥をいれコトコト煮る

カラフルさらだ

[分量]

トマト…… 10 g きゃべつ……20 g ヨーグルト……10 g

[作り方]

- きゃべつは細かく切り、やわらかく 茹でる
- ② トマトは湯むきして種を取る
- ③ ヨーグルトの上にトマトときゃべつを 彩り良く盛り付ける

南瓜スープ

[分量]

かぼちゃ…… 20g

[作り方]

 かぼちゃは細かく切り、柔らかくなる までコトコト煮る

