



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。

ほうれん草がゆ

[分量]

全粥……………70g

ほうれん草(茹で) ……30g



[作り方]

- ① ほうれん草は茹でてすりつぶす。
- ② 小鍋に①と全粥を入れてよく混ぜ、弱火で煮る。

キャロットチーズ

[分量]

人参……………30g

カッテージチーズ……………小さじ2/3

[作り方]

- ① 人参は、小鍋でコトコト火にかける。(つぶす)
- ② ①とカッテージチーズを合わせる

きゃべつのだし煮

[分量]

きゃべつ……………20g

だし汁……………大さじ2杯

[作り方]

- ① きゃべつを小さく切り、だし汁と水でコトコトと煮る

ブロッコリーのスープ

[分量]

ブロッコリー……………15g

にんじん……………5g

だし汁……………1/2カップ

水溶性片栗粉……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーとにんじんをそれぞれ小さく切る
- ② ①をだし汁で煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。