



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。

簡単♪ 全がゆ

[分量]

米……………1

水……………5



[作り方]

- ① 洗った米を耐熱性のカップに入れ、分量の水を加える。
- ② 炊飯器で大人のご飯を炊くときに、内釜の真ん中カップごと置き、いつものようにスイッチを入れ炊く。
- ③ 炊き上がったら蒸らし、カップを取り出す。

鶏そぼろ煮

[分量]

鶏むね肉……………10g

ブロッコリー……………10g

じゃがいも……………10g

片栗粉（水溶き）

[作り方]

- ① 鶏肉は鍋でコトコト煮る
- ② じゃがいもをさいの目に切り①に入れコトコト煮る
- ③ ブロッコリーも小さくして①に入れ煮る
- ④ 鶏肉に火が通ったら小さくカットし水溶き片栗粉でとろみをつける

お野菜煮

[分量]

きゃべつ……………10g

玉葱……………10g

人参……………5g

[作り方]

- ① 野菜ををそれぞれみじんぎりにして、くたくたになるまで煮る

さつまのミルクスープ

[分量]

さつま……………10g

育児用ミルク（調乳済み）50g

[作り方]

- ① さつまは皮をむいてみじんぎりにしてなべに入れコトコト煮る
- ② ①に育児用ミルクを入れできあがり