



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。

マカロニのくたくた煮

[分量]

マカロニ…………… 10g
人参…………… 5g
玉葱…………… 5g
鶏ひき肉…………… 5g

[作り方]

※マカロニを茹でておく

- ①鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ②①がやわらかくなったら、茹でておいたマカロニをを入れ火にかける

白菜のとろとろ

[分量]

白菜……………20g
ブロッコリー……………20g
片栗粉……………少々

[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 白菜は細かくカットして小鍋に入れ煮る
- ③ ①を②に入れ水溶き片栗粉でとろみをつける

さつまいものスープ

[分量]

さつまいも…………… 20g

[作り方]

- ① さつまいもは皮をむき細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る
- ② ①を裏ごしして滑らかにする
- ③ ②を茹で汁と合わせてできあがり

