



# 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。

## やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30 g  
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① うどんは細かく切る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

## ブロッコリーの白和え

[分量]

ブロッコリー……………15 g  
絹ごし豆腐……………20 g  
粉チーズ……………小1杯弱

[作り方]

- ① ブロッコリーは茹でてつぶす
- ② 豆腐もゆでてつぶす
- ③ ①②と粉チーズを混ぜ合わせる

## カラフル和え

[分量]

アスパラ (グリーン) ……10 g  
人参……………10 g  
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① アスパラ・人参はみじんぎりにしてくたくたになるまで煮る
- ② ①を水溶き片栗粉でとろみをつける

## オニオンスープ

[分量]

玉葱……………20 g

[作り方]

- ① 玉葱はみじん切りにしてコトコト煮る