



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。

いろいろリゾット

[分量]

全粥……………50 g
ほうれん草……………小 1/3 杯
南瓜……………大 1 杯
水……………適量

[作り方]

- ① ほうれん草を細かく切り湯茹でこぼしておく
- ② 南瓜は種と皮を取り茹でてマッシュする
- ③ 小鍋に全粥・①②をいれてコトコト煮る

紅白豆腐

[分量]

絹豆腐……………30 g
人参……………大 2 杯

[作り方]

- ① 人参は皮をむきみじん切りにして小鍋でコトコト煮る
- ② ①の人参が柔らかくなったら豆腐を崩しながら入れひと煮立ちさせる

お豆とじゃがいものマッシュ

[分量]

じゃがいも……………20 g
グリンピース……………10 g

[作り方]

- ① グリンピースは茹でて皮をむきすり潰す
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてすり潰す
- ③ ②を器に盛りその上に①を彩りよくのせる

