



# 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。

## あけぼのがゆ

[分量]

全粥……………50 g  
人参……………大1杯

[作り方]

- ① 人参をみじん切りにして茹でる
- ② ①が柔らかくなったらおかゆを入れて更にコトコト煮る

## 豆腐のだし煮

[分量]

絹豆腐……………30 g  
きゃべつ……………大2杯  
だし汁……………適量

[作り方]

- ① きゃべつはみじん切りにして小鍋でコトコト煮る
- ② ①が柔らかくなったらだし汁を入れて豆腐を崩しながら入れひと煮立ちさせる

## 南瓜と小松菜のマッシュ

[分量]

南瓜……………20 g  
小松菜……………10 g

[作り方]

- ① 小松菜は茹でてすり潰す
- ② 南瓜は皮をむき種を取り茹でてすり潰す
- ③ ②を器に盛りその上に①を彩りよくのせる

