



# 7~8か月 離乳食レシピ<sup>®</sup>



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。

## トマトがゆ

[分量]

全粥……………50g  
トマト……………大1杯

[作り方]

- ① トマトは皮をむき種を取って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

## なっとうあえ

[分量]

納豆（ひきわり）………10g  
ブロッコリー……………大2杯  
だし汁……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリー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と納豆を入れ和える

## こんきょうスープ

[分量]

クリームコーン………30g  
人参……………10g  
玉葱……………20g  
調乳済みミルク……………適量

[作り方]

- ① 人参・玉ねぎは茹でてすり潰す
- ② ①をブレンダーにかけ滑らかにする
- ③ ②にクリームコーン・ミルクを入れスープにする

