



# 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。

## やわらかそうめん

[分量]

茹でそうめん……………30 g  
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① そうめんは細かく折る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

## 人参のヨーグルトあえ

[分量]

人参……………15 g  
ヨーグルト……………20 g

[作り方]

- ① 人参は茹でてつぶす
- ② 人参を器に盛り上からヨーグルトをかける

## カラフルお野菜

[分量]

ブロッコリー……………20 g  
南瓜……………10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーはみじんぎりにしてくたくたになるまで煮る
- ② 南瓜は種を取り皮をむいて茹でる。柔らかくなったら、マッシュする
- ③ ①と②をうつわに入れ出来上がり

## コーンスープ

[分量]

クリームコーン……………40 g  
ミルク (調乳済み)

[作り方]

- ① クリームコーンは裏ごししてコトコト煮る
- ② ミルクと合わせる