



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。

簡単♪ がゆ

[分量]

米…………… 1

水……………5



[作り方]

- ① 洗った米を耐熱性のカップに入れ、分量の水を加える。
- ② 炊飯器で大人のご飯を炊くときに、内釜の真ん中カップごと置き、いつものようにスイッチを入れ炊く。
- ③ 炊き上がったら蒸らし、カップを取り出す。

豆腐のグリーンあんかけ

[分量]

絹豆腐……………15 g

ブロッコリー……………15 g

片栗粉（水溶き）



[作り方]

- ① ブロッコリーはくたくたになるまで煮て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ② 豆腐をさいの目に切りコトコト煮る
- ③ ②を器に盛り、①のあんを上からかける

カリフラワーのトマトあえ

[分量]

カリフラワー……………10 g

トマト……………10 g

粉チーズ……………少々



[作り方]

- ① カリフラワーはくたくたになるまで煮る
- ② トマトは湯むきして皮と種を取りみじん切りにして煮る
- ③ ①②と粉チーズを混ぜる

南瓜のミルクスープ

[分量]

南瓜……………10 g

育児用ミルク（調乳済み）50 g

[作り方]

- ① 南瓜は種を取り皮をむいてなべに入れコトコト煮る
- ② 南瓜が崩れるくらいになったら育児用ミルクを入れてできあがり