



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。

ミルク粥

[分量]

食パン（耳なし）6枚切り……………1/4切れ
ミルク……………1/4カップ
水……………1/4カップ

[作り方]

- ① 食パンを細かく切り水とミルクでコトコト煮る
※火を止めてからふたをしておくとふくらします

卵黄とポテトのほってり煮

[分量]

卵黄……………かた茹 2/3個
じゃがいも……………大1杯

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき柔らかくゆでる
- ② ①のじゃがいもをゆで汁でのばしながら潰す
- ③ 卵黄もじゃがいものゆで汁を少し混ぜ潰す
- ④ ②の上に③をかけ出来上がり

かぶのとろとろスープ

[分量]

かぶ……………20g
片栗粉（水溶き）……………適量

[作り方]

- ① かぶは皮をむき細かく切って小鍋に入れコトコト煮る
- ② やわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける

