



# 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。

## うどんのクタクタ煮

[分量]

うどん…………… 30  
人参…………… 5g  
玉葱…………… 5g  
鶏ひき肉…………… 5g

[作り方]

- ① かつおだしを小鍋に入れ沸騰したら鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ② そうめんをゆでる
- ③ ①がやわらかくなったら、②のうどんを入れ火にかける

## 花野菜サラダ

[分量]

人参…………… 10g  
ブロッコリー……………20g  
カリフラワー……………10g

[作り方]

- ① カリフラワー・ブロッコリー・人参は細かく切り、やわらかく茹でる
- ② 器に盛り付けてできあがり

## 大根スープ

[分量]

大根…………… 20g

[作り方]

- ① 大根は皮をむき、細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

