



# 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。

## やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30g  
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① うどんは細かく切る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

## ブロッコリーのヨーグルト和え

[分量]

ブロッコリー……………30g  
無糖ヨーグルト……………小 1/3 杯

[作り方]

- ① ブロッコリーは小鍋でコトコト煮てフォークの背でつぶす
- ② ①の粗熱が取れたら、ヨーグルトとあえる



## 紅白煮

[分量]

かぶ……………10g  
人参……………10g  
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① かぶ・人参は皮をむきみじんぎりにしてたくたになるまで煮る
- ② ①を水溶き片栗粉でとろみをつける



## 南瓜スープ

[分量]

南瓜……………20g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむきコトコト煮る
- ② 火が通ったらスプーンの背で食べやすい大きさにする