



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。

きなこがゆ

[分量]

きなこ……………少々
全粥……………50g

[作り方]

- ① 全粥を火にかけその中にきなこを入れ一度に立たせる

ささ身ペースト

[分量]

鶏ささみ……………10g
人参……………20g

[作り方]

- ① ささ身は筋を取り、小鍋でコトコト煮る
- ② ①をペーストにする
- ③ 人参は皮をむきみじん切りにしてから小鍋でコトコト煮る
- ④ ②と③を盛り付けてできあがり

かぶのと南瓜煮

[分量]

南瓜……………10g
かぶ……………10g

[作り方]

- ① かぼちゃは種をとり、皮むきをして小さくカットして小鍋でコトコト煮る
- ② かぶは皮をむき、小さくカットして小鍋でコトコト煮る
- ③ ①②をそれぞれ潰して、盛り付けてできあがり

