



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。

冬野菜リゾット

[分量]

全粥……………50~80 g
大根すりおろし…大1
ほうれん草……大1



[作り方]

- ① おかゆを作る
- ② 大根はすりおろす
- ③ ほうれん草は茹でてすりおろす
- ④ ①に②③を入れてコトコト煮る

紅白炒り

[分量]

絹豆腐……………15 g
人参……………15 g



[作り方]

- ① 人参はみじん切りにして煮る。
- ② 豆腐をさいの目に切りコトコト煮て①とあわせる

南瓜のマッシュ

[分量]

かぼちゃ……………20 g
粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむき種を取りペーストにする
- ② ①に粉チーズを入れ混ぜる

かぶのスープ

[分量]

かぶ……………10 g
かぶの葉……………少々



[作り方]

- ① かぶは皮をむいてなべに入れコトコト煮る
柔らかくなったらフォークの背でつぶしとろとろに煮る
- ② かぶの葉はみじん切りにして煮る
- ③ ①をカップによそり上から②をかける