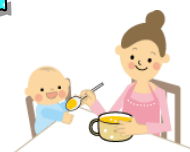




7~8か月 離乳食レシピ



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。

やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30 g
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

ホワイトマッシュ

[分量]

じゃがいも……………10 g
絹ごし豆腐……………20 g
粉チーズ……………小1杯弱

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす
- ② 豆腐もゆでてつぶす
- ③ ①②と粉チーズを混ぜ合わせる

カラフル和え

[分量]

アスパラ（グリーン）…10 g
人参……………10 g
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① アスパラ・人参はみじんぎりにしてく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

ブロッコリースープ

[分量]

ブロッコリー……………20 g

[作り方]

ブロッコリーはみじん切りにしてコトコト煮る