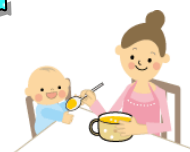




7～8か月 離乳食レシピ



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。

簡単♪ 5倍がゆ

[分量]

米…………… 1

水……………5



[作り方]

- ① 洗った米を耐熱性のカップに入れ、分量の水を加える。
- ② 炊飯器で大人のご飯を炊くときに、内釜の真ん中カップごと置き、いつものようにスイッチを入れ炊く。
- ③ 炊き上がったら蒸らし、カップを取り出す。

新じゃがとしらすのマッシュ

[分量]

新じゃが……………15 g

しらす……………10 g

片栗粉（水溶き）

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り茹でてマッシュする
- ② しらすは茹でこぼしてから細かく刻む
- ③ 器に①を盛りその上に②をのせたらできあがり

ブロッコリーのトマトあえ

[分量]

ブロッコリー……………10 g

トマト……………10 g

粉チーズ……………少々



[作り方]

- ① ブロッコリーはくたくたになるまで煮る
- ② トマトは湯むきして皮と種を取りみじん切りにして煮る
- ③ ①②と粉チーズを混ぜる

春キャベツのスープ

[分量]

春キャベツ……………10 g

[作り方]

- ① キャベツはみじん切りにしてコトコト煮こむ