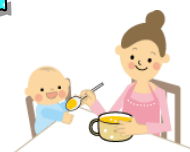




7～8か月 離乳食レシピ



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。

ささみとピーマンのとろとろ

[分量]

ささみ……………15 g 玉葱…………… 5 g

ピーマン……………10 g 水溶き片栗粉 適量

[作り方]

- ① ささ身は茹でて筋を取り、みじん切りにする
- ② 玉葱とピーマンはみじん切りをしてから茹でる
- ③ 鍋に①②と水を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける

なすといんげんのミルク煮

[分量]

なす……………10 g インゲン……………5 g

人参……………5 g ミルク（調乳済み）30 g

水溶き片栗粉 適量

[作り方]

- ① なすは皮をむき3 mm角にカットし水にさらしてアクを抜いて茹でる
- ② いんげんは筋を取り下でつぶせる程度に茹でて3 mmくらいにカットする。人参は皮をむきみじん入りにしてから茹でる
- ③ 鍋にミルクと①②を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける

レタスのスープ

[分量]

レタス……………15 g

[作り方]

- ① レタスはみじん切りにしてコトコト煮こむ