



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。

そうめん椀

[分量]

そうめん…………… 30
人参…………… 5g
玉葱…………… 5g
鶏ひき肉…………… 5g

[作り方]

- ① かつおだしを小鍋に入れ沸騰したら鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ② そうめんをゆでる
- ③ ①がやわらかくなったら、②のそうめんをカットし入れ火にかける

色彩さらだ

[分量]

トマト…………… 10g
ブロッコリー……………20g
ヨーグルト……………10g

[作り方]

- ① ブロッコリーは、やわらかく茹でてからスプーンの背でつぶす
- ② トマトは湯むきして種を取りみじん切りにする
- ③ ヨーグルトの上にトマトとアブロッコリーを彩り良く盛り付ける

かぼちゃのスープ

[分量]

かぼちゃ…………… 20g

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむいて種とワタを取ったら、柔らかくなるまでコトコト煮る

