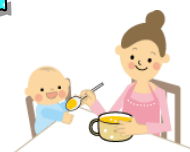




7～8か月 離乳食レシピ



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。

鮭の豆乳煮

[分量]

鮭……………15 g 玉葱……………10 g

人参……………10 g 豆乳……………10 g

水……………適量

[作り方]

- ① 鮭は茹でて細かくほぐす、人参は皮をむきみじん切りにして茹でる
- ② 玉葱はみじん切りをしてから茹でる
- ③ 鍋に①②と豆乳と水を入れて煮る

人参といんげんの煮物

[分量]

インゲン……………10 g 人参……………10 g

水溶き片栗粉 適量

[作り方]

- ① 人参は皮をむきみじん切りにし茹でる
- ② いんげんは筋を取り柔らかくなるまで茹でて3mmくらいにカットする。
- ③ 鍋に①②を入れよく煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける

南瓜のスープ

[分量]

南瓜……………15 g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取ったら小さく切つてコトコト煮こむ