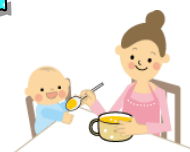




7～8か月 離乳食レシピ



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。

豆腐の炒り煮

[分量]

豆腐……大2杯 ブロッコリー……15g

トマト……10g だし……大1杯

水溶き片栗粉……適量

[作り方]

- ① ブロッコリーは柔らかく茹でて細かくきざむ
- ② トマトは湯むきして種を取りこまかくきざむ
- ③ 豆腐はフォークなどで崩しておく
- ④ 鍋に①②③とだし、水を入れて煮る
- ⑤ ④がわいたら、水溶き片栗粉でとろみをつける

アップルキャラット

[分量]

りんご……10g 人参……20g

水溶き片栗粉 適量

[作り方]

- ① 人参、りんごは皮をむきみじん切りにし茹でる
- ② 鍋に①②を入れよく煮る。

玉ねぎのスープ

[分量]

玉葱……………15g

[作り方]

- ① 玉葱は皮をむき、小さく切ってコトコト煮こむ