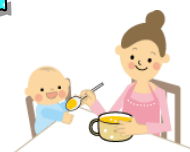




7~8か月 離乳食レシピ



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。

やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30 g
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① うどんは細かく切る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

くず煮

[分量]

ブロッコリー……………20 g
鶏ひき肉……………30 g
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① ブロッコリーと鶏肉は一緒に茹でてつぶす
- ② ①を再度火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける

カラフル和え

[分量]

小松菜（葉先）……………10 g
人参……………10 g
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① 小松菜・人参はみじんぎりにしてくたくたになるまで煮る
- ② ①を水溶き片栗粉でとろみをつける

玉ねぎスープ

[分量]

玉葱……………10 g
人参……………10 g

[作り方]

玉葱・人参はみじん切りにしてコトコト煮る