かぬき保育園
令和６年 12 月号

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下さい。

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。

タイとほうれん草のとろとろ

[分量]

タイ……10ｇ　ほうれん草……10ｇ
水溶き片栗粉　適量

[作り方]

① タイは茹でてすり潰す
② ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする
③ 鍋に②と水を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
④ 器に①を盛り付け、上から③をかける

かぶと白菜のミルク煮

[分量]

かぶ……10ｇ　白菜……5ｇ
ミルク（調乳済み）30ｇ

[作り方]

① かぶは皮をむき茹でてすりつぶす
② 白菜は適当な大きさに切って茹でてすりつぶす
③ 鍋に①②とミルクを入れコトコト煮る

かぼちゃのスープ

[分量]

南瓜……15ｇ

[作り方]

① 南瓜は皮と種を取り小さく切ってコトコト煮こむ
② 火が通たらスプーンの背でつぶす