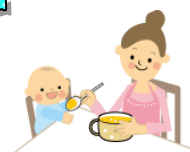




7～8か月 離乳食レシピ



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。

豆腐のグリーンソース

[分量]

豆腐……………30 g

ほうれん草……………15 g

[作り方]

- ① ほうれん草は適当な大きさに切り茹でてみじん切りする
- ② 豆腐小さく切りは茹でる
- ③ 器に①を盛りその上に②をのせたらできあがり

ブロッコリーサラダ

[分量]

ブロッコリー……………10 g

ヨーグルト……………5 g



[作り方]

- ① ブロッコリーはくたくたになるまで煮る
- ② ①とヨーグルト
- ③ を混ぜる

キャベツのスープ

[分量]

キャベツ……………10 g

[作り方]

- ① キャベツはみじん切りにしてコトコト煮こむ