



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。

ささ身の Pasta

[分量]

鶏ひき肉……………10g

マカロニ……………10g

きゃべつ……………10g

[作り方]

- ① 鶏ひき肉は沸騰したお湯で茹でたあと、すりつぶす
- ② きゃべつはみじん切りにして下茹でする
- ③ マカロニは記載時間茹でてから小さくカットする
- ④ ①～③を鍋に入れ再度よく煮る

白菜スープ

[分量]

白菜（葉先）……………10g

ミルク（調乳済み）……………大2

[作り方]

- ① 白菜はみじん切りにして小鍋でコトコト煮る
- ② 最後にミルクを入れる

カリフラワーヨーグルト

[分量]

カリフラワー……………20g

プレーンヨーグルト………小2

[作り方]

- ① カリフラワーは茹でて小さく切る
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮て冷めたらヨーグルトと和える

