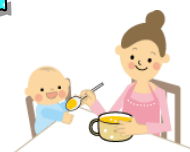




7～8か月 離乳食レシピ



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。

そうめんのクタクタ煮

[分量]

そうめん…………… 30
人参…………… 5 g
玉葱…………… 5 g
鶏ひき肉…………… 5 g

[作り方]

- ① かつおだしを小鍋に入れ沸騰したら鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ② そうめんをゆでる
- ③ ①がやわらかくなったら、②のうどんを入れ火にかける

ヨーグルトさらだ

[分量]

トマト…………… 10 g
ブロッコリー…………… 20 g
ヨーグルト…………… 10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーは細かく切り、やわらかく茹でる
- ② トマトは湯むきをして種を取り細かくカットする
- ③ ヨーグルトの上にトマトとブロッコリーを彩り良く盛り付ける

さつまいものスープ

[分量]

さつまいも…………… 20 g

[作り方]

- ① さつまいもは皮をむき細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

