



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。

とりがゆ

[分量]

全かゆ……………70 g

鶏ひき肉……………10 g

ほうれん草……………10 g



[作り方]

- ① 鶏ひき肉をゆでる
- ② ほうれん草は茹でてすりおろす
- ③ 全粥と①②を入れてコトコト煮る

アスパラのとろとろ

[分量]

グリーンアスパラ（穂先）……………15 g

水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① アスパラはみじん切りにして煮る。
- ② ①に水溶き片栗粉を入れとろとろにする

じゃがいものスープ

[分量]

じゃがいも……………15 g

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむいてみじん切りにしてからなべに入れコトコト煮る
- ② ①がやわらかくなったら、盛り付ける

