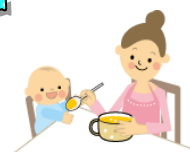




7～8か月 離乳食レシピ



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。

トマトのあんかけ

[分量]

カラスガレイ……………15 g

トマト……………10 g

片栗粉（水溶き）



[作り方]

- ① トマトは皮をむき種を取りみじん切りにして加熱し水溶き片栗粉でとろみをつける
- ② カラスガレイは茹でてから細かくつぶす
- ③ 器に②を盛りその上に①をのせたらできあがり

ブロッコリーと玉ねぎのサラダ

[分量]

ブロッコリー……………10 g

玉葱……………10 g

粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーは小さくカットしてくたいたになるまで煮る
- ② 玉葱はみじん切りにして煮る
- ③ ①②と粉チーズを混ぜる

かぼちゃのスープ

[分量]

かぼちゃ……………10 g

[作り方]

- ① 南瓜はコトコト煮て、火がとったら小さくつぶす