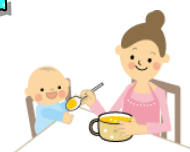




7～8か月 離乳食レシピ



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。

そうめん碗

[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のそうめんをカットし入れ火にかける

カラフルサラダ

[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 ブロッコリーをやわらかく茹でる
- ② トマトは湯むきして種を取る
- 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

さつまのコンポート

[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、水にさらす
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。

