



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♪ 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。

豆腐のかぼちゃあんかけ

[分量]

絹豆腐……………20 g

かぼちゃ……………15 g

片栗粉（水溶き）

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取ったら煮る。やわらかくなったらペーストにして煮汁を入れあんかけの柔らかさにする
- ② 豆腐をさいの目に切りコトコト煮る
- ③ ②を器に盛り、①のあんを上からかける

花野菜和えあえ

[分量]

カリフラワー……………10 g

ブロッコリー……………10 g

粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① カリフラワーとブロッコリーはくたくたになるまで煮てスプーンの背でつぶす
- ② ①②と粉チーズを混ぜる

さつまのミルクスープ

[分量]

さつまいも……………10 g

育児用ミルク（調乳済み）50 g

[作り方]

- ① さつまは皮をむいて小さくカットしたらなべに入れコトコト煮る
- ② さつまが崩れるくらいになったら育児用ミルクを入れてできあがり