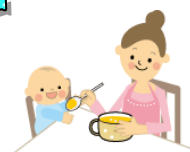




7~8か月 離乳食レシピ



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。

豆腐の野菜あんかけ

[分量]

絹豆腐……………30 g

玉葱……………5 g

ブロッコリー……………10 g

片栗粉（水溶き）

[作り方]

- ① 豆腐は5mm角に切って茹でる
- ② 玉ねぎはみじんぎりにし、ブロッコリーは茹でて細かく刻む
- ③ ①②を鍋に入れ煮る。柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける

かぼちゃのサラダ

[分量]

かぼちゃ……………10 g

人参……………5 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 人参はみじん切りにして煮る
- ③ ①②と粉チーズを混ぜる

かぶのスープ

[分量]

かぶ……………10 g

[作り方]

- ① かぶは皮をむき小さくカットする。コトコト煮て、火がとったらつぶす