

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下さい。

かぶのおろしうどん

[分量]

うどん（乾麺）………15～20 g
かぶすりおろし…………小2
人参すりおろし…………小1
だし……………1/3カップ

[作り方]

- ① うどんは茹でて水洗いし2～3mmに切る
- ② ①と材料をすべて鍋に入れてコトコト煮る

野菜の豆腐和え

[分量]

絹豆腐……………大2
きやべつ…………10 g

[作り方]

- ① きやべつはみじん切りにして茹でる
- ② 豆腐も茹でてつぶす
- ③ ①と②を混ぜる

ブロッコリーのスープ

[分量]

ブロッコリー……………20 g

[作り方]

- ① ブロッコリーは細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

