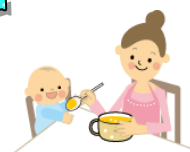




7～8か月 離乳食レシピ



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。

あったかそうめん

[分量]

そうめん（茹で）……………30 g

人参……………5 g

ブロッコリー……………5 g

鶏ひき肉……………10 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・ブロッコリーをいれコトコト煮る
- ② ①がやわらかくなったら、そうめんを入れ火にかける

お豆とぽてと

[分量]

グリンピース……………小2

じゃがいも……………大1

ミルク（調乳済み）…適量

[作り方]

- ① グリンピースは茹でて皮を取りつぶす
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす
- ③ ①と②をあわせミルクで食べやすい硬さにのぼす

カリフラワーのスープ

[分量]

カリフラワー……………20 g

[作り方]

- ① カリフラワーは細かく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

