

# 7~8ヶ月 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。

## あったかそうめん

[分量]

そうめん（茹で）……………30 g  
人参……………5 g  
プロッコリー……………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・プロッコ  
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  
い硬さにのばす

## 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

