



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。

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。

豆腐の野菜のあんかけ

[分量]

絹豆腐………8 g 玉葱………3 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 玉葱はみじん切りにして茹でる
- ③ ブロッコリーは茹でてから細かく刻む
- ④ 鍋に①②と②のゆで汁を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける

かぼちゃサラダ

[分量]

かぼちゃ……………10 g

にんじん……………5 g

粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① かぼちゃ皮と種を取りは小さくカットして煮る
- ② にんじんは皮をむきみじん切りにして煮る
- ③ ①②と粉チーズを混ぜる

さつまのスープ

[分量]

さつまいも……………10 g

[作り方]

- ① さつまいもは皮をむき5mm角に切ってコトコト煮る