



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。

豆腐の野菜のあんかけ

[分量]

絹豆腐……………8g 玉葱……………3g

ブロッコリー……………10g

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③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……………10g

にんじん……………5g

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

さつまいものスープ

[分量]

さつまいも……………10g

[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