



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。

野菜のそぼろ煮

[分量]

鶏ひき肉…………… 5 g 玉葱……………3 g

ブロッコリー……………10 g

片栗粉（水溶き）

[作り方]

- ① 小鍋にお湯を沸かし沸騰してきたら鶏肉をいれほぐす
- ② 玉葱・ブロッコリーはみじん切りにして①にいれ一緒に煮る
- ③ ①に水溶き片栗粉でとろみをつける

きゃべつのヨーグルト和え

[分量]

きゃべつ……………10 g

プレーンヨーグルト……………小1

[作り方]

- ① きゃべつは芯をとりみじんぎりにして煮る
- ② ①とヨーグルトを和える

ブロッコリーのスープ

[分量]

ブロッコリー……………10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーは小さく切ってコトコト煮る