



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。

やわらかうどん

[分量]

茹でうどん……………30g
だし汁……………150ml

[作り方]

- ① うどんは細かく切る
- ② ①にだし汁を入れコトコト煮る

ブロッコリーのくたくた煮

[分量]

ブロッコリー……………10g
粉チーズ……………小1/2杯弱

[作り方]

- ① ブロッコリーは茹でてつぶす
- ② ①と粉チーズを混ぜ合わせる

カラフル和え

[分量]

絹豆腐……………30g
人参……………10g
水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① 人参はみじんぎりにしてくたくたになるまで煮る
- ② 豆腐は小さい角切りにして①にいれコトコト煮る
- ③ ①を水溶き片栗粉でとろみをつける

