



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。

いろいろリゾット

[分量]

全粥……………50g
人参……………小1杯
ブロッコリー……小1杯

[作り方]

- ① 人参、ブロッコリーはみじん切りにして柔らかくなるまで煮る
- ② 全粥に①を混ぜる

かぼちゃ豆腐

[分量]

絹豆腐……………30g
かぼちゃ……………大2杯

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむき種を取り小さくカットしたら小鍋でコトコト煮る
- ② ①の南瓜が柔らかくなったら豆腐を崩しながら入れひと煮立ちさせる

新玉葱のスープ

[分量]

新玉葱……………20g

[作り方]

- ① 新玉葱をみじん切りにして小鍋でコトコト煮る

