



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。

全粥

[分量]

全粥……………50 g

[作り方]

- ① 米1に対して水5で炊く

豆腐のとうがんあんかけ

[分量]

豆腐（絹）……………30 g

とうがん……………10 g

昆布だし汁……………20 g

水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① 豆腐は5mm角にして湯通しする
- ② 冬瓜は皮と種を取り5mm角にして柔らかくゆでる
- ③ 鍋に①②だしを入れて沸騰してきたら水溶き片栗粉をいれとろみをつける

やさいの彩り煮

[分量]

玉葱……………20 g パプリカ（赤）……………5 g

じゃがいも……………10 g こんぶだし……………15 g

水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① 玉葱・パプリカはみじん切りにして柔らかくゆでる
- ② じゃがいもは一口大に切り柔らかくゆでてつぶす
- ③ 鍋に①②だしを入れて沸騰してきたら水溶き片栗粉をいれとろみをつける

