



# 7~8か月 離乳食レシピ<sup>®</sup>



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。

## そうめん椀

[分量]

そうめん…………… 30  
人参…………… 5g  
玉葱…………… 5g  
鶏ひき肉…………… 5g

[作り方]

- ① かつおだしを小鍋に入れ沸騰したら鶏肉・みじん切りした人参・玉葱をいれコトコト煮る
- ② そうめんをゆでる
- ③ ①がやわらかくなったら、②のそうめんをカットし入れ火にかける

## ヨーグルト和え

[分量]

トマト…………… 10g  
ブロッコリー……………20g  
ヨーグルト……………10g

[作り方]

- ① ブロッコリー細かく切り、やわらかく茹でる
- ② トマトは湯むきして種を取る
- ③ ヨーグルトの上にトマトとブロッコリーを彩り良く盛り付ける

## かぼちゃスープ

[分量]

かぼちゃ…………… 20g

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむき種をにとって小さく切り、柔らかくなるまでコトコト煮る

