



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。

しらすがゆ

[分量]

ゆでしらす……………10 g

全粥……………50 g

[作り方]

- ① しらすは沸騰したお湯で茹でこぼして塩分をとり、すりつぶす
- ② 全粥を器に盛りその上に①をもりつけできあがり

じゃがいもと人参の煮物

[分量]

じゃがいも……………30 g

人参……………20 g

[作り方]

- ① 人参・じゃがいもは皮をむきみじん切りにして小鍋でコトコト煮る

トマトのヨーグルト和え

[分量]

トマト……………20 g

プレーンヨーグルト……小2



[作り方]

- ① トマトはヘタをとり湯むきをして種を取ってみじん切りにする
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮て冷めたらヨーグルトとあえる

