



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。

青菜のうどん

[分量]

茹でうどん……………30 g
だし汁……………150ml
あおな……………10 g

[作り方]

- ① 青菜はみじん切りにして一度ゆでこぼす
- ② 細かく切ったうどんと①をだし汁で煮る。
汁気が足りないようであれば水を足して煮る

ブロッコリーの変わり白和え

[分量]

ブロッコリー……………20 g
クリームチーズ……………10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーは茹でてつぶす
- ② ①とクリームチーズを混ぜ合わせる

ほくほくおやさい

[分量]

南瓜……………10 g
さつまいも……………10 g

[作り方]

- ① 南瓜・さつまいもはそれぞれ皮をむき柔らかくなるまで茹でる
- ② ①が柔らかくなったら、それぞれ盛り付ける

にんじんスープ

[分量]

にんじん……………20 g

[作り方]

- ① にんじんは皮をむきみじん切りにしてコトコト煮る