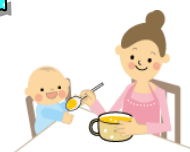




7～8か月 離乳食レシピ



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。

ほうれん草がゆ

[分量]

全粥……………70 g

ほうれん草（茹で）……………30 g



[作り方]

- ① ほうれん草は茹でてすりつぶす。
- ② 小鍋に①と全粥を入れてよく混ぜ、弱火で煮る。

パンフキンチーズ

[分量]

かぼちゃ……………30 g

カッテージチーズ……………小さじ 2/3

[作り方]

- ① かぼちゃは、皮をむき種を取って小鍋でコトコト火にかける。（つぶす）
- ② ①とカッテージチーズを合わせる

大根のだし煮

[分量]

大根…………… 20g

だし汁…………… 大2杯

[作り方]

- ① 大根を小さく切り、だし汁と水でコトコトと煮る

ブロッコリーのスープ

[分量]

ブロッコリー……………15 g

にんじん…………… 5 g

だし汁…………… 1 / 2 カップ

水溶き片栗粉……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーとにんじんをそれぞれ小さく切る
- ② ①をだし汁で煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。