かぬき保育園
R8.11 月号

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下さい。

簡単♪ 5倍がゆ

[分量]

米……　1

水……5



[作り方]

① 洗った米を耐熱性のカップに入れ、分量の水を加える。

② 炊飯器で大人のご飯を炊くときに、内釜の真ん中カップごと置き、いつものようにスイッチを入れ炊く。

③ 炊き上がったら蒸らし、カップを取り出す。

白身魚のほうれん草和え

[分量]

白身魚……10ｇ　ほうれん草……５ｇ

だし汁（こぶ）……10ｇ

[作り方]

① 白身魚は茹でて滑らかになるまですりつぶす

② ほうれん草は柔らかくゆでて水にさらし、みじん切りにする

③ ①②とだし汁で和える

野菜のふわふわ煮

[分量]

ブロッコリー……10ｇ　人参……5ｇ

水溶き片栗粉　適量

[作り方]

① ブロッコリーは柔らかくゆでて、刻む

② 人参は適当な大きさに切って柔らかくゆですりつぶす

③ 鍋に①②を入れ弱火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける

かぼちゃのスープ

[分量]

かぼちゃ……15ｇ

[作り方]

① かぼちゃは皮をむいて種を取り、小さく切ってコトコト煮る