

離乳食7・8ヶ月 レシピ

豆腐 高野豆腐のおろし煮
パン ヨーグルトパンがゆ



高野豆腐のおろし煮【7・8ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・ 人参 厚さ5mmの輪切り2枚
- ・ かぶ 厚さ5mmの輪切り1枚
- ・ だし汁 大さじ2
- ・ 高野豆腐のすりおろし 小さじ1

〈作り方〉

- ① レタスは茹でてみじん切り。人参は皮をむき茹でて粗くつぶす。
- ② 鍋に分量の水と①を加えてやわらかく煮る。
- ③ 納豆、削り節を加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ヨーグルトパンがゆ【7・8ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・ 食パン(8枚切り) 1/4枚
- ・ お湯 大さじ1
- ・ プレーンヨーグルト 大さじ1

〈作り方〉

- ① 食パンは耳を落とし、軽くトーストする。
- ② 細かくちぎったパンを分量のお湯に浸す。
- ③ ②とヨーグルトを混ぜてできあがり。