

離乳食7・8ヶ月 レシピ

野菜 ひき割り納豆とレタスのとろとろ煮 米 トマトとなすのチーズ粥



ひき割り納豆とレタスのとろとろ煮【7・8ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・レタスの葉先 厚さ5mmの輪切り1/2枚
- ・人参 5mmの輪切り1枚
- ・水 1/4カップ
- ・削り節 少々
- ・ひき割り納豆 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 少々

〈作り方〉

- ① レタスはみじん切り。人参は皮をむき茹でて粗くつぶす。
- ② 鍋に分量の水と①を入れてやわらかく煮る。
- 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。

トマトとなすのチーズ粥【7・8ヶ月】

〈材 料〉1人分

- ・トマト 1/4切れ
- ・なす 5mmの輪切り1/2
- ・7倍粥 大さじ3～5
- ・粉チーズ 小さじ1/3

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきし種を除き、粗く刻む。
- ② なすは皮をむき、粗く刻み、水にさらしてあくをとり、やわらかく茹でる。
- ③ 7倍粥に①と②を混ぜ、粉チーズをかけてできあがり。やわらかく茹でる。