

7~8か月レシピ

*お子さんの進み具合によって量、切り方、大きさ、固さは調節してください



7分粥

大根とささみ煮物

【材料】

- ・7分粥（米：水＝1：7）70g
- ・大根 10g
- ・鶏ささみ 5g
- 水 100ml

【作り方】

大根のそぼろ煮

- ① 鍋に大根・ささみ・水を入れ、やわらかく煮る。
- ② 煮えたら具を取り出しすりつぶす。
水気が足りなければ煮汁を入れて調節する。

納豆とろとろうどん

【材料】

- ・ゆでうどん（細かく切る） 40g（1/5玉）
- ・小松菜（葉のみをやわらかくゆですりつぶす） 15g
- ・納豆（すりつぶす） 20g（1/2パック）
- ・こんぶだし 100ml

【作り方】

- ① 鍋にすべてを入れ、やわらかくなるまで煮る。



冷凍出来ます♡

