

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・固さは調整してください



7 倍粥(卵黄入り) キャベツのくたくた煮

【材料】

・7 倍粥(米:水=1:7)	70g
・固くゆでた、ゆで卵の黄身	1 個分
・キャベツ	10g
・水(あれば昆布だし、かつおだし)	100ml
・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)	数滴

【作り方】

7 倍粥(卵黄入り)

- ① 粥を作り、しっかり固くゆでた卵の黄身のみを取り出してほぐし、粥に混ぜる。

キャベツのくたくた煮

- ① キャベツをなるべく小さなみじん切りにし、水をひたひたに入れ煮る。
- ② やわらかくなったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

きなこパン粥 お野菜のトマト煮

【材料】

・6 枚切り食パン(耳なし)	1/2 枚
・牛乳	60cc
・きなこ	小さじ1
・玉ねぎ	10g
・ジャガイモ	10g
・トマト	15g
・水	150ml
・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)	数滴

【作り方】

きなこパン粥

- ① 食パンを小さく切る
- ② 器に①の食パンと牛乳を入れ、ラップをかぶせレンジに1分かける。
- ③ ②にきなこをかけて混ぜ合わせる。

お野菜のトマト煮

- ① すべての野菜は皮をおき、みじん切りにする
- ② ①を鍋に入れ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

