



# 離乳食レシピ



## 7～8か月（中期）

7倍かゆ  
ほうれん草と納豆 りんごのすりおろし

### ○7倍かゆ

おかゆの作り方を参照



### ○ほうれん草と納豆あえ物

材料（1食分）

ほうれん草 15g

納豆 15g

作り方

① ほうれん草の葉先をやわらかくゆでてよく刻む。

② 納豆をよく刻み①と混ぜ合わせる。

### ○りんごのすりおろし

材料（1食分）

りんご 15g

作り方

① りんごは皮むき、種と芯を取り除いて、すりおろす。

