



# 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 15 g

納豆 15 g

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 15 g

作り方

- ① りんごは皮むき、種と芯を取り除いて、すりおろし、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱（600W・30 秒）する。

