



【離乳食】中期（7～8か月頃）

トマトと枝豆の おかゆ



他のレシピは
こちらから



【材料】

トマト	20 g
枝豆	5粒
7倍かゆ	50 g

【作り方】

- ① トマトは湯むきし、種を取り除き粗みじんにする。
7倍かゆ 1/2 量と混ぜる。
- ② 枝豆は茹でて、薄皮をむいてフォークでつぶす。
7倍かゆ 1/2 量と混ぜる。

*枝豆の代わりにグリーンピースやそら豆でも作れます。