



【離乳食】中期（7～8か月頃）

レタスと しらす干しのおかゆ



他のレシピは
こちらから



【材料】

しらす干し	小さじ1
レタス	1/3 枚
7倍かゆ	50～80 g

【作り方】

- ① しらす干しは湯通しし、水気をきって粗く刻む。
- ② レタスはやわらかく茹でて細かく刻む。
- ③ 7倍かゆに①、②を混ぜる。

*レタスの代わりにほうれん草（葉先）でも作れます。