

離乳食レシピ*7~8か月ころ

1 食の献立例

主食 7倍がゆ

●材料
7倍がゆ……70g

●作り方
7倍がゆを作る。(P6参照)

副菜 コーンスープ

●材料
たまねぎ…10g
クリームコーン(缶詰)…10g
スープの素(ベビーフード)…3g
水…50ml かたくり粉…適量

●作り方
①たまねぎはやわらかく煮て、3mm程度のみじん切りにする。
②鍋に、①とクリームコーン、スープの素、水を入れてさらに煮る。
③仕上げに、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

主菜 吉野煮

●材料
ツナ缶(水煮)…10g 油……………1g
じゃがいも…10g 水……………20ml
にんじん…5g 砂糖……………1g
たまねぎ…10g しょうゆ…1g
小松菜…5g

●作り方
①ツナは水分をきり、あらくほぐす。
②じゃがいも、にんじん、たまねぎ、小松菜の葉先はゆでてからみじん切りにする。
③鍋に油を熱して②の野菜を炒め、水を加えて煮る。
④③に①のツナを加え、砂糖しょうゆで味をつける。



~鶏ささみミンチの作り方~

●作り方
①鶏ささみはすじを取り、観音開きにする。
*観音開き：中央に切り目を入れて半分の厚さにして、左右に開く。
②①をあらく切る。包丁の刃でたたいて、背でまな板にのばして、また刃でたたく。これを繰り返してミンチにする。

※熱いだしに入れない!
冷めただしの中で泡だて器やはしを使ってそぼろにして から火にかけるとパラパラのミンチになる。

包丁の刃でたたいて、
包丁の背でのばして!



☆この時期の調理には、少しとろみをつけると食べやすい。じゃがいもなどのいも類やかぼちゃ、おかゆ、小麦粉やかたくり粉を使ってとろみをつける。

離乳食に鉄を多く含む食品を取り入れよう①

鉄が不足しやすくなります。・
できるだけ鉄を多く含む食品をメニューに取り入れましょう。

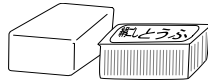
鉄を多く含む食品



ほうれん草
小松菜



卵



豆腐



納豆

～鶏ミンチも作って～

かぼちゃのそぼろ

●材料

かぼちゃ……25g
鶏ささみ……5g
だし汁……15ml

●作り方

- ①かぼちゃは5mm～1cm角に切り、電子レンジで火を通しておく。
- ②鶏ささみは包丁でミンチ状になるまでたたき、冷めだし汁を鍋に入れほぐしてから火にかけ、そぼろにする。(P13参照)
- ③②に①を入れ、やわらかく煮る。
※かぼちゃのかわりに、なすや大根、さといもを使ってもよい。

包丁の刃でたたいて、
包丁の背でのばして！



主菜

～買い置きを利用して～

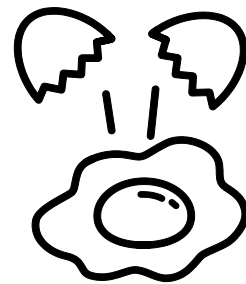
高野豆腐の炒り卵

●材料

高野豆腐……1/6個
にんじん……10g
ほうれん草……10g
バター……1g
だし汁……15ml
しょうゆ……数滴
全卵……7g
(かたくり粉でもよい)

●作り方

- ①高野豆腐はすりおろす。
- ②にんじん、ほうれん草は葉先をやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ③鍋にバターを入れ②を炒め、①とだし汁を加えて煮る。
- ④しょうゆで味付けし、最後に卵を加え、十分に火を通す。
(卵を使わない時は水溶きかたくり粉でとろみをつける。)



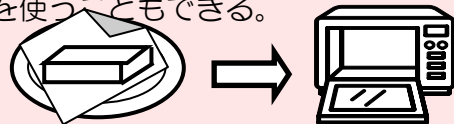
主菜

味のアクセントをつけて食欲UP

離乳食は、さまざまな食品の味や歯ざわりに慣れることが目的のひとつなので、うす味が基本。でも、離乳が進んでくると、ちょっと味をつけることで食事が進むことも。少量の調味料で上手に味のアクセントをつけて、赤ちゃんの食欲をUPさせてみましょう。

豆腐を調理するときのポイント

豆腐は必ず加熱して与える。いたみやすいので注意する。豆腐を水切りするには、ゆでる以外に電子レンジを使うこともできる。



ペーパータオルで包む

電子レンジにかける

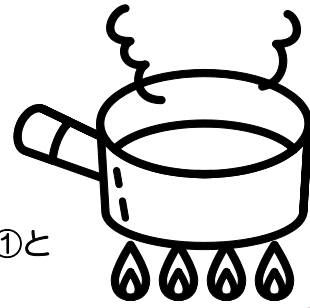
納豆の卵とし

●材料

納豆（ひきわり）……8g
ブロッコリー……10g
じゃがいも……15g
油……1g
だし汁……25ml
しょうゆ……数滴
卵黄……7g

●作り方

- ①納豆は細かくきざむ。
- ②ブロッコリー（茎は除く）はやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ③じゃがいもはやわらかくゆで、3mm角程度にきざむ。
- ④鍋で③のじゃがいもを油で炒め、①とだし汁を加えて少し煮込み、②を加える。
- ⑤しょうゆで味付けし、卵黄を加え、十分に火を通す。



主菜

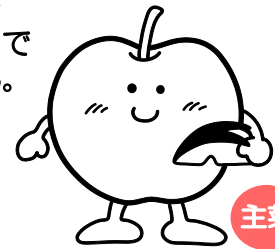
鶏ささみのりんご煮

●材料

鶏ささみ……10g
ほうれん草……5g
りんご……10g
だし汁……15ml
バター……1g
かたくり粉…適量

●作り方

- ①ほうれん草は葉先をやわらかくゆで、細かくきざむ。
- ②鶏ささみは包丁でミンチ状になるまでたたく。鍋に入れた冷めただし汁の中でほぐしてから火にかけ、そぼろにする。
- ③②に3mm角程度にきざんだりんごを加え、りんごがやわらかくなるまで煮る。
- ④仕上げに①とバターを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



主菜

味噌煮込みそうめん

●材料

そうめん（乾麺）……15g
（うどんでもよい）
大根……10g
だし汁……50ml
白菜……5g
絹ごし豆腐……10g
にんじん……5g
みそ……2g

●作り方

- ①そうめん（またはうどん）はやわらかくゆで、3~5mm程度の長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて大根、白菜、にんじんをやわらかく煮る。3mm角程度にきざみ鍋にもどす。
- ③豆腐も同じくらいの大さにきざむ。
- ④②に①、③を入れて少し煮込み、みそで味付けする。

※野菜は他のものでもOK。豆腐を卵、肉、魚等のタンパク質に変更してもOK!

主食

手づくり離乳食に組み合わせて～ベビーフードを上手に利用しよう

利用するときの留意点

- 与える前に一口食べて確認する。
味と温度
- 原材料の表示を見て確認する。
食べたことのない食品が入っていないか、同じ食品に偏っていないか
- 開封後すぐに与える。
食べ残しや作りおきは×

こんなときに便利

- 外出や旅行のとき
- 時間がないとき
- 調達しにくい食材を取り入れたいとき
- 不足しがちな栄養素を補いたいとき
- 献立に変化をつけたいとき
- 災害時の備蓄品として役立ちます