

離乳食レシピ

～7・8か月ごろ～



7倍粥などの主食に、たんぱく質性の食品＋野菜を使ったおかずを用意し、食事バランスを意識してみましょう♪ みそや砂糖、しょうゆなども使えますが、ほんの風味付け程度に使いましょう。

野菜や果物、たんぱく質性食品との組み合わせレシピ

小松菜とれんこんのすりおろし煮



(材料) 小松菜1株、れんこん1cm、だし1/2カップ

- (1) 小松菜はやわらかくゆでて細かく刻み、水けをしぼる。
- (2) れんこんは皮をむいてすりおろす。
- (3) だしを煮立てて(2)を入れ、弱火で4～5分煮る。
砂糖、しょうゆ少々で薄く味をつけ、小松菜を加えてさっと煮る。

さつまいもの重ね煮



(材料) さつま20g、りんご20g

- (1) さつまいもは、皮をむいて5mmくらいの薄切りにして、よく水にさらす。
- (2) りんごも皮をむき5mmくらいの薄切りにし、さつま芋と交互に重ね、水を入れ、煮立ったら弱火にしてやわらかく煮込む。
- (3) つぶしながら与える。

かぼちゃ鶏ひき肉のあんかけ

(材料) かぼちゃ30g、だし汁適量、砂糖小さじ1/2、しょうゆ少々、鶏ひき肉、片栗粉適量

- (1) かぼちゃは、小さめの乱切りにする。
- (2) 小鍋に(1)をひたひたになるくらいのだし汁を入れ、やわらかくなったら砂糖、しょうゆで味をつける。
- (3) 別の小鍋に煮汁を少しとり、二度挽きした鶏ひき肉15gを入れてほぐし、火にかけ、水とき片栗粉でトロミをつけ、器に(1)を並べその上にかける。

ごまにんじん



(材料) にんじん3cm、鶏ささ身1/4本、ねりごま適宜

- (1) にんじんは6～9mm角に切ってやわらかくゆでる。
- (2) ささみは筋をとってゆでるか、ラップに包んで電子レンジで加熱し、細かくほぐす。
- (3) にんじんとささみをねりごまでよくあえる。あえにくければ、ねりごまにだし少々を加えて使ってもOK。

ささみのスープ煮

- (材料) 鶏ささみ10g (小1/2本弱)、だし汁大さじ1、しょうゆ少量、水溶き片栗粉小さじ1
- (1) ささみは筋をとってゆで、すりつぶす。
 - (2) だし、しょうゆを加えて一煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



お魚ポテトバーグ

- (材料) さしみ(白身でも赤身でもよい) 1切れ、じゃがいも1/3個
- (1) さしみはゆでて、身をほぐす。
 - (2)じゃがいもはやわらかくゆでて、熱いうちにつぶす。
 - (3) (1)と(2)を混ぜ、小判型にまとめ、小麦粉を薄くまぶしてごく少量の油で焼く

しらすの野菜煮

塩分が多いので、必ず熱湯に通して塩抜きして使う。

- (材料) しらす10g、大根5g、ブロッコリー5g、人参5g、片栗粉少々、だし汁適量
- (1) 野菜をやわらかくなるまで煮る。
 - (2) しらすをゆでこぼし、すりつぶす。
 - (3) 野菜をすりつぶし、(2)と合わせ、だし汁で煮て水溶き片栗粉でとじる。

豆腐と青菜のみそ汁

- (材料) にんじん5g、青菜20g、だし汁1/2カップ、絹豆腐20g、みそ少々
- (1) にんじん、青菜は小さくきざみ、だし汁でやわらかく煮る。
 - (2) 絹豆腐を小さく切り、加えてひと煮し、みそ少々を風味づけに加えて少し煮る。

カリフラワーとりんごのサラダ

- (材料) プレーンヨーグルト大さじ1・1/2、カリフラワー小房1こ、すりおろしりんご大さじ2
- (1) カリフラワーはやわらかくゆで、細かく切る。
 - (2) 小鍋にりんごと(1)を入れてさっと火を通す。
 - (3) 器にプレーンヨーグルトを盛り、(2)をのせる。



バナナヨーグルト

- (材料) バナナ30g、プレーンヨーグルト大さじ1
- (1) バナナはフォークで粗くつぶす
 - (2) (1)にプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。



パン類・めん類のレシピ

パン類やめん類には
塩分が多く含まれるため
摂りすぎには注意です☆



けんちんうどん

(材料) ゆでうどん20g、豆腐20g、にんじん5g、大根5g、
だし1/4～3/4カップ



- (1) うどんはしっかりゆでて、塩分をよく洗い流し、食べやすく刻む。
にんじん、大根はあらくみじん切りにする。
- (2) 鍋に(1)とだしを入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- (3) 豆腐を5mm角に切って加え、再び火にかけて煮る。

にゅうめん

(材料) ゆでたそうめん40g、鶏ささみ10g、にんじん10g、だし汁大さじ5

- (1) そうめんはしっかりゆでて、塩分をよく洗い流し、食べやすく刻む。
- (2) ささみは筋を取って、にんじんは皮をむいて、それぞれみじん切りにする。
- (3) だし汁で(2)をやわらかく煮て、(1)を加えてひと煮する。

ビーフンのやわらか煮

(材料) ゆでビーフン40g、鶏ひき肉10g、にんじん10g、スープ大さじ4

- (1) ビーフンをゆで、食べやすく刻む。
- (2) にんじんはみじん切りにし、鶏ひき肉とともにスープでやわらかくなるまで煮る。
- (3) ビーフンを(2)に加えてひと煮する。

じゃがいもの和風ポタージュ

(材料) じゃがいも1/8個、玉ねぎ10g、食パン10g、だし汁1/2カップ

- (1) じゃがいもと玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。
食パンは耳を取って、細かくほぐす。
- (2) だし汁で、(1)がやわらかくなるまで煮る。
- (3) あら熱がとれたらミキサーに入れて、なめらかにする。
鍋に入れてひと煮する。

