

離乳中期《7～8ヶ月ごろ》



◇ おかゆ（7倍がゆ）

【材料】（2～3食分）

- ・ ご飯・・・・・・・・・・60g
- ・ 水・・・・・・・・・・1カップ

※お米で作る場合

米：水＝1：7

【作り方】

- ① 鍋にご飯と水を入れ、加熱前にご飯をほぐす
- ② 火にかけ、中火～強火で熱し、煮立ったら弱火にし、15分程加熱する
- ③ 火をとめて10分程蒸らす

◇ 豆腐とポテトのミルク煮

【材料】1食分

- ・ 絹ごし豆腐・・・・・・・・30g
- ・ ジャガイモ・・・・・・・・15g
- ・ ミルク・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ① 豆腐はさっとゆでる
- ② ジャガイモは耐熱ボウルにいれてふんわりラップをし、電子レンジに1分程かけてやわらかくなったら熱いうちにつぶす
- ③ ②に①、ミルクを入れて混ぜ合わせる

◇ トマトとたまねぎのおかかあえ

【材料】1食分

- ・ トマト・・・・・・・・・・10g
- ・ たまねぎ・・・・・・・・10g
- ・ かつおぶし・・・・・・・・ひとつまみ
- ・ だし汁・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① トマトは皮と種を取り除き、みじん切りにする
- ② たまねぎはみじん切りにして鍋に入れ、ひたひたになるくらいにだし汁をいれてやわらかくなるまで煮る
- ③ ②に①をいれて煮る
- ④ 火をとめ、細かくしたかつお節を③に入れて混ぜ合わせる
- ⑤ 器に盛り付けて完成