

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

◇ しらすとかぼちゃのミルクあえ

【材料】（1食分）

- ・ しらす干し・・・・・・・・5g
- ・ かぼちゃ・・・・・・・・15g
- ・ ミルク・・・・・・・・10ml

【作り方】

- ① しらすは熱湯を注いで2分程おき、お湯をきり、再度熱湯を回しかけて、みじん切りにする
- ② かぼちゃは種と皮を除き、耐熱ボウルにいれてふんわりラップをし、電子レンジで1～2分加熱し、やわらかくなったら熱いうちにつぶす
- ③ しらす、かぼちゃ、ミルクを混ぜ合わせる

◇ キャベツとたまねぎののり和え

【材料】（1食分）

- ・ キャベツ・・・・・・・・10g
- ・ たまねぎ・・・・・・・・5g
- ・ 青のり・・・・・・・・少々
- ・ だし汁・・・・・・・・15ml

【作り方】

- ① キャベツとたまねぎはみじん切りにする
- ② 鍋にだし汁、たまねぎを入れて煮る
- ③ 煮立ったらキャベツを入れてやわらかくなるまで煮る
- ④ 青のりを加えて混ぜ、器に盛り付けて完成