

## 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

### ◇ 豆腐と野菜のミルク煮

【材料】（1食分）

- ・ 絹ごし豆腐・・・・・・・・20g
- ・ 白菜・・・・・・・・・・10g
- ・ にんじん・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・大さじ2
- ・ 育児用ミルク・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 白菜、にんじんはみじん切りにする
- ② 鍋に白菜、にんじん、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る
- ③ ②に豆腐を崩しながら加え、ミルクを入れて煮る
- ④ 器に盛り付けて完成

### ◇ さつまいものやわらか煮

【材料】（1食分）

- ・ さつまいも・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、3～5mm角に切って水にさらす
- ② 鍋に①と浸るくらいのだし汁を入れてやわらかくなるまで煮る
- ③ 器に盛り付けて完成