

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

◇ 白身魚のキャベツあん

【材料】（1食分）

- ・ 白身魚(刺身)・・・・・・・・10g
- ・ キャベツ(葉先)・・・・・・20g
- ・ だし汁・・・・・・・・・・50ml
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/4

【作り方】

- ① 魚はしっかり火が通るまで茹でてほぐす
- ② キャベツはみじん切りにする
- ③ 鍋にだし汁をいれ、キャベツを茹でる
- ④ ③に①の魚、片栗粉を入れて混ぜ、とろみがつくまで煮る

◇ ジャがいもとにんじんのり和え

【材料】（1食分）

- ・ ジャがいも・・・・・・・・10g
- ・ にんじん・・・・・・・・5g
- ・ だし汁・・・・・・・・大さじ2
- ・ 青のり・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんは皮をむき、3～5mm角に切り、ジャがいもは水にさらす
- ② 耐熱容器ににんじん、水気をきったジャがいも、だし汁を入れて600Wの電子レンジで約1分やわらかくなるまで加熱する
- ③ ②に青のりを加え、フォークなどでつぶし、適宜だし汁を加えてやわらかさを調整する