離乳食レシピ　中期（7～8カ月ごろ）

やわらかくして小さく刻んだものを、舌で押しつぶして食べる時期です。食べる量や使える食材も増えてきます。いろいろな味を体験させてあげましょう。

とりわけ離乳食について

とりわけ離乳食とは、大人の食事を作る過程で、赤ちゃんに合った食材を食べやすくアレンジした離乳食のことです。食べる量が増えたらとりわけ離乳食が便利です。

＊Point＊

野菜は大きめに切ってゆでると
芯まで柔らかくなります！

- 大人の味付けをする前に取り出す。
- 子どもの月齢に合った大きさや固さに調節する。
- その時期に食べられる食材のみをとりわける。
- 調味料は少量にする（大人のものを薄めてもOK）。

★レシピは大人も一緒に食べられるとりわけレシピをのせています。
「だし」を使えば、家族一緒に同じ味付けでもおいしく食べられます。

材料　（1食分）

おかゆ・・・・・・・・・50～80ｇ

しらす・・・・・・・・・・小さじ1

刻み海苔 ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

① しらすは熱湯を回しかけ、塩抜きをする。水気を切って細かく刻む。

② 温かいおかゆに①と海苔を入れ、混ぜ合わせる。

材料　（大人2人+子ども1人分）

スパゲティ・・・・・・・・・ 200ｇ

ブロッコリー・・・・・・・・ 100ｇ

トマト・・・・・・・・・・・ 200ｇ

だし汁・・・・・・・・・・・100㎖

★大人用

にんにく・・・・・・・・・・・ 1片

オリーブ油・・・・・・・・ 大さじ1

コンソメ・・・・・・・・・ 小さじ1

塩こしょう・・・・・・・・・・適量

作り方

① スパゲティは袋の時間通りゆでる。

② ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。トマトは皮を湯むきし、種を取り除き刻む。

③ 子ども用に、ゆでたスパゲティ30ｇ（刻む）、ブロッコリー20ｇ（刻む）、トマト20ｇとだし汁を小鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。

★ 大人用は、フライパンに油とスライスしたにんにくを熱し、香りが立ったら、ブロッコリー、トマト、ゆでたスパゲティ、コンソメを加え炒め、最後に塩こしょうで味を調える。

材料　（大人2人+子ども1人分）

絹ごし豆腐・・・・・・・・・200ｇ
卵・・・・・・・・・・・・・・2個
ほうれん草（葉先のみ）・・・50ｇ
だし汁・・・・・・・・・・・・20㎖

作り方

① 豆腐は3～5㎜角に切る。卵は溶く。ほうれん草はゆでてみじん切りにする。
② 鍋にだし汁を入れ中火にかける。ほうれん草と豆腐を入れてひと煮する。
③ 煮えたら弱火にし、溶き卵を流し入れ、ふたをして3～5分蒸し煮にする。
④ 子ども用に、1/8量を盛りつける。

材料　（大人2人+子ども1人分）

鶏ひき肉・・・・・・・・・・100ｇ
キャベツ・・・・・・・・・・100ｇ
小ねぎ・・・・・・・・・・・10ｇ
餃子の皮・・・・・・・・・・12枚
だし汁・・・・・・・・・・150㎖
★大人用
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
塩こしょう・・・・・・・・・少々

作り方

① キャベツとねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
② 餃子の皮は2枚だけ5㎜角に刻む。
③ 子ども用に、鍋にだし汁を入れ中火にかけ、①を30ｇと②を鍋に入れ、トロトロになるまで煮る。
★ 大人用は、残りの①に塩こしょうをし、10等分にする。残りの皮で包み、餃子を10個作る。フライパンに油を熱して焼く。

材料　（大人2人+子ども1人分）

生鮭・・・・・・・・・・・・100ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・・・100ｇ
じゃがいも・・・・・・・・・100ｇ
ブロッコリー・・・・・・・・・40ｇ
バター・・・・・・・・・・・大さじ1
小麦粉・・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・200㎖
牛乳・・・・・・・・・・・・100㎖
★大人用
コンソメ・・・・・・・・・小さじ1
塩こしょう・・・・・・・・・少々

作り方

① 鮭と玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
② 弱火で鍋にバターを熱し、野菜をさっと炒める。
③ 小麦粉を振り入れてさらに炒め、水と鮭を加えやわらかくなるまで煮る。
④ 子ども用に、野菜は各10ｇずつ取り出し、5㎜角に刻む。鮭は10ｇ取り出しほぐして、一緒に器に盛る。
⑤ ③に牛乳を加え加熱し、④にソースを大さじ3程度かける。
★ 大人用は、残りの④にコンソメを加え、塩こしょうで味を調える。

材料　（1食分）

プレーンヨーグルト・・・・・50ｇ
りんご・・・・・・・・・・・1/8個

作り方

① ヨーグルトを器に入れる。
② りんごは皮をむいてすりおろし、①にのせる。

大分市保健所健康課