

7～8ヶ月もぐもぐ期



※平群町ホームページに離乳食教室のレシピがあります。「すこやか」→「子育て」→「教室・サークル」を見てね！

平群町



① 7倍がゆ

1食の目安 50g

<材料 作りやすい量>

米 50cc

水 350cc

①米をざるに入れてとぐ。

②米と水を合わせて炊飯器のお粥モードで炊く。

② 肉じゃが

1食の目安 50g

<材料 4食分>

じゃがいも 小1個

にんじん 2cm

玉ねぎ 小1/6個

サラダ油 小さじ1

鶏むねひき肉 40g

だし 200cc

砂糖 小さじ1

しょうゆ 数滴

①じゃがいもは1cm角に切り、水にさらす。にんじんはあらみじん切りにする。玉ねぎは幅1cmの薄切りにする。

②小鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。だしを入れ、玉ねぎ、水切りしたじゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

③煮汁が少なくなり、材料が柔らかくなるまで煮る。

1食の献立例



③ 豆腐とかぶのみそ汁

1食の目安 70g

<材料 4食分>

だし 200cc

かぶ 20g

かぶの葉 5g

絹ごし豆腐 40g

みそ 小さじ1

①かぶは5mmの角切りにする。かぶの葉はみじん切りにする。豆腐は1cm角に切る。

②だしでかぶをやわらかくなるまで煮る。かぶの葉を加えて煮る。みそを溶き、豆腐を加えてひと煮立ちさせる。

煮りんご

1食の目安 20g

<材料 作りやすい量>

りんご 1/2個

砂糖 小さじ1

水 50cc

バター 小さじ1

①りんごは縦6等分に切り、薄切りする。なべにりんご、砂糖、水を入れてやわらかくなるまで煮る。

②仕上げにバターを落としてひと混ぜする。

中華がゆ

☆それぞれ分量は作りやすい量です

<材料 5食分>

かゆ 400g
にんじん 2cm
白菜 1/4枚
ベビーフードスープ 250cc
しょうゆ 数滴
卵 M1個
ごま油 小さじ1

- ①にんじん、白菜はあらみじん切りにする。ベビーフードのスープと一緒にやわらかくなるまで煮る。
- ②しょうゆ数滴をたらし、溶きほぐした卵を加えてかき玉状にする。火を止めてごま油をたらす。
- ③かゆの上に②をかける。

ブロッコリーとしらす干しスープ煮

<材料 4食分>

ブロッコリー 60g
しらす干し 20g
酒 小さじ1
ベビーフードスープ 250cc
バター 小さじ1

- ①ブロッコリーは小房に分けて熱湯で3分ゆで、ざるにあげて水にさらさずそのまま置いておく。あらみじん切りにする。
- ②しらすは酒をふりかけておく。
- ③鍋にベビーフードのスープとしらすを入れて火にかける。煮立ったらブロッコリーを加え、火を止めてバターを加える。

パンがゆ

<材料 4食分>

食パン(6枚切) 1/2枚
だし 200cc
牛乳 50cc
粉チーズ 適量

- ①食パンの耳を取り、細かく刻む。
- ②鍋に①とだしを合わせて煮立てる。とろとろになったら牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ③粉チーズをふりかける。

☆他にもこんな離乳食があります☆

大根の豆腐和え

<材料 1食分>

大根 20g
絹ごし豆腐 30g
しょうゆ 1滴

- ①大根は4等分に切り、やわらかくなるまでよくゆでたら取り出して5mm角に切る。残りのお湯に絹ごし豆腐を入れて2分煮、ざるにあげる。
- ②豆腐をつぶしてしょうゆを混ぜ、大根を和える。