

♪ 離乳食レシピ 中期(7~8ヶ月頃) ♪

中央区役所保健こども課

◎進め方には個人差があります。分量は離乳食の進み具合で調整してください。

☆7倍がゆ

米 適量
水 米重量の7倍



(作り方)

- ① 米はよく洗ってから、分量の水に20~30分浸す。
 - ② 厚手の鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタを少しずらして1時間ほど炊く。
- ※ご飯の場合 【ご飯1：水4】の分量で20分ほど煮る。

☆卵黄入りトマトがゆ

7倍がゆ 50g
ミニトマト 1個
卵黄 小さじ1

(作り方)

- ① ミニトマトは皮と種を取り、みじん切りにする。
- ② 小鍋に①と7倍がゆを入れて煮る。
- ③ 卵黄をほぐし、②に回し入れ、さらに煮る。
- ④ 卵黄に火が通ったら、器に盛る。

卵白が食べられるようになったら、全卵でもOK!

☆野菜入りパンがゆ

食パン (サンド用) 1/2枚
野菜スープ 100g
にんじん 5g
玉ねぎ 10g

(作り方)

- ① にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 食パンはみじん切りにする。
- ③ 鍋に①と野菜スープを入れ、やわらかく煮る。
- ④ 食パンを加え、やわらかくなるまで煮る。



☆鶏ささみの野菜あん

鶏ささみ 10g
キャベツ 5g
玉ねぎ 10g
にんじん 5g
だし汁 100g
片栗粉、水 少々

(作り方)

- ① 鶏ささみはゆでてみじん切りにする。
- ② キャベツはゆでて、みじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、だし汁で煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら①と②を入れてひと煮たちし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ツナと野菜の煮物

ツナ缶 (水煮) 小さじ1
かぼちゃ 20g
にんじん 5g
ブロッコリー (穂先) 5g
だし汁 100g

(作り方)

- ① かぼちゃは皮と種を取り、みじん切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて小さめのみじん切りにする。
- ③ ブロッコリーはやわらかくゆでてみじん切りにする。
- ④ だし汁に①②③と水気をきったツナを加えてやわらかく煮る。(すりばちで粗つぶしにしてもよい。)

☆納豆と青菜の和え物

ひき割り納豆 小さい
ほうれん草の葉先 3枚
だし汁 適宜



(作り方)

- ① ほうれん草はやわらかくゆでてみじん切りにする。
- ② 納豆はさらに細かく刻み、鍋に①②とだし汁を入れてひと煮する。(納豆のねばりが気になる場合は一度湯通しするとよい。)

☆かぼちゃとブロッコリーのヨーグルト和え

かぼちゃ 20g
ブロッコリー (穂先) 1房
プレーンヨーグルト 小さい



(作り方)

- ① かぼちゃは皮と種をとりみじん切りにし、やわらかくゆでる。
- ② ブロッコリーはやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ③ ①②をプレーンヨーグルトで和える。

☆手作りカッテージチーズ

牛乳 100g
レモン汁 10g

(作り方)

- ① 牛乳を鍋に入れて火にかけて、60～70℃ (鍋のふちからフツフツと泡が出る程度) になったら火を止める。
- ② レモン汁を加えて5分ほどおく。
- ③ 白い塊ができ、分離したら、ボールにザルをおきこす。(ザルに残った塊がカッテージチーズです。)

☆のり和え

キャベツ 10g
にんじん 5g
青のり 少々
だし汁 30g

(作り方)

- ① キャベツ、にんじんはやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ② だし汁と①を加えてひと煮し、青のりで和える。

☆りんご入りきんとん

りんご 15g
さつまいも 20g
水 適宜

(作り方)

- ① りんごは皮をむいてみじん切りにする。
- ② さつまいもは厚めに皮をむいて細かく切る。
- ③ 鍋に①とりんごを入れて、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④ やわらかくなったら、全体を混ぜながらフォーク等でつぶす。

♪いつもの献立にプラス♪

この時期になると、「いつも同じような献立になってしまう・・・」ということも。きな粉や青海苔をトッピングするだけで、風味が変わって変化がきます。味付けはまだしません。使用できる食材を使って、素材の美味しさをたくさん体験させてあげましょう！！