

離乳食レシピ

離乳中期
(7～8か月頃)

[食事の形態の目安]
少し小さい粒があり、
舌でつぶせる固さ
(絹ごし豆腐くらいの固さ)

分量は当院で提供している1人分で記載しています。だし汁や調味料は適度に加減して調理してください。
野菜類は下茹でしてから細かくきざむ方がやわらかく仕上がり、調理加工もしやすいです。
下茹でには電子レンジを使っても便利です。また、大人の食べる料理を調理する際に、味付け前のものを鍋から取り出して使用すると手軽です。



料理名	材料	分量	作り方
おかゆ		60	
みそ汁	小松菜	10	①やわらかく茹でた小松菜をみそスープに加えて煮ます。
	みそスープ	50	
煮豆腐	絹ごし豆腐	40	①調味料(*)で味付けしただし汁に、切った豆腐を入れて煮込みます。
	*砂糖	小さじ1/5	
	*しょうゆ	小さじ1/5	
	だし汁	40	
キャベツの煮浸し	キャベツ	20	①だし汁でやわらかく煮たキャベツに、調味料(*)を加えて味付けをします。
	だし汁	小さじ2	
	*しょうゆ	少々(0.3g)	

※みそスープは、みそ汁の上澄みです。
※小松菜やキャベツは葉先のやわらかい部分をきざんで使います。



料理名	材料	分量(g)	作り方
煮込みうどん	ゆでうどん	50	①だし汁で挽き肉をほぐしながら加熱し、きざんだうどんと野菜、しっかりと加熱した卵黄を加えて煮込みます。 ②調味料(*)で味付けし、さらに煮込んで、完成。
	豚挽き肉	15	
	にんじん	7	
	ほうれん草	5	
	卵黄	5	
	*しょうゆ	少々(0.7)	
	*みりん	少々(0.3)	
	だし汁	90	
じゃがいもの炒め煮	じゃがいも	15	①じゃがいもとにんじんを下茹でし、やわらかくしておきます。 ②①を油で炒めます。 ③調味料(*)で味付けしただし汁で煮込んで完成。
	にんじん	8	
	サラダ油	小さじ1/5	
	*砂糖	少々(0.2)	
	*しょうゆ	少々(0.3)	
	だし汁	大さじ1/2	

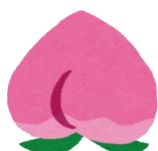
※うどんは大人の食べるうどんを味付けの前に取り出し、さらにやわらかく煮込んでよいでしょう。
※ほうれん草は葉先のやわらかい部分をきざんで使います。





料理名	材料	分量(g)	作り方
パン粥	耳なし食パン	15	※粉ミルク10gは、缶付属のスプーンで約4杯です。
	粉ミルク	10	
	水	60	
煮魚	かれい(皮なし)	15	①調味料(*)で味付けしただし汁で魚を煮ます。 ②魚をほぐして、水溶きかたくり粉でとろみを付けます。
	*砂糖	少々(0.2)	
	*しょうゆ	少々(0.3)	
	だし汁	大さじ1	
	かたくり粉	小さじ1/10	
南瓜の煮物	かぼちゃ	25	①だし汁でかぼちゃをやわらかくなるまで煮込み、調味料(*)を加え、味をしみ込ませます。
	*砂糖	少々(0.2)	
	*しょうゆ	少々(0.2)	
	だし汁	小さじ2	
たまねぎスープ	たまねぎ	10	①野菜スープでやわらかくなるまでたまねぎを煮ます。 ②調味料(*)で味付けし、完成。
	野菜スープ	50	
	*塩	少々(0.2)	
	*しょうゆ	少々(0.1)	

※かぼちゃは皮を除いて使用します。
※野菜スープは、キャベツ・にんじん・たまねぎ等を水のみで煮込んだ、野菜のうまみのあるスープです。



料理名	材料	分量	作り方
おかゆ		60	
鶏肉のトマト煮	鶏むね挽き肉	15	①じゃがいもを下茹でし、やわらかくしておきます。 ②トマトとたまねぎ、①を合わせて油で炒めます。 ③水でほぐした挽き肉を②に加え、煮込みます。(水の量は適度に加減する) ④調味料(*)で味付けし、完成。
	トマト	10	
	たまねぎ	5.5	
	じゃがいも	10	
	*塩	少々(0.2)	
	サラダ油	小さじ1/3	
	水	大さじ1	
チンゲン菜の煮浸し	チンゲン菜	30	①だし汁でやわらかく煮たチンゲン菜に、調味料(*)を加えて味付けをします。
	*しょうゆ	小さじ1/5	
	だし汁	大さじ1	
すまし汁	小町麩	少々(0.3)	①小町麩を水でもどしてきざんでおきます。 ②だし汁を調味料(*)で味付けをして、①を加えて煮ます。
	だし汁	50	
	*塩	少々(0.1)	
	*しょうゆ	少々(0.1)	
果物	BFももと白ぶどう	25	

※トマトは皮むきし、種を取り除いて使用します。
※ももと白ぶどうはベビーフードを使用しています。