離乳中期（7～8か月頃）のレシピ

カツオと昆布の混合だし

◆材　料

・だし昆布・・・5cm 角
・かつおぶし・・・・7g
・水・・・・・・500ml

ポイント
だしは、つぶした食材のかたさを調節するのにとても便利です。だし汁を使うと調味料を使わなくても、おいしくできます。

◆作り方

1．鍋に水と汚れを拭いただし昆布を入れて、30 分ほど置いてから弱火にかける。

2．沸騰直前に昆布を取り出す。
3．強火にし、煮立ったらかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

4．10 分ほど置き、かつお節が沈んだら万能こし器やキッチンペーパーで、こす。すぐに使わない分は製氷皿に入れて冷凍しておくと便利です。

かぼちゃのそぼろ煮

◆材　料（1人分）

・かぼちゃ・・・・・30g
・ささみ・・・・・・10g
・だし汁・・・・・・適量
・水溶き片栗粉・・・少量

ポイント
ささみはしっかり加熱して、とろみをつけて食べやすくしましょう。

◆作り方

1．かぼちゃは皮と種を取り、5 ㎜角くらいの大きさに切る。

2．ささみは中までしっかりゆでて、すりつぶす。

3．小鍋にだし汁と 1 を入れてやわらかくなるまで煮る。
２を加えて少し煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつける。

レシピは 1 人分の量です。
多めに作ってとろみをつける前に冷凍すると便利です。

さつまいもとりんごの重ね煮

◆材　料（１人分）

・さつまいも・・・20ｇ
・りんご・・・・・10ｇ
・水・・・・・・・・適宜

ポイント

さつまいもやりんごには食物繊維が多く含まれていて、便秘を予防します。
水分のとばし具合で、かたさを調節しましょう。

◆作り方（＊レシピの３倍量で作っています）

1．さつまいもは皮をむいて５㎜くらいの厚さのいちょう切りにし、水にさらす。りんごは皮をむき、さつまいもより薄めに切る。
2．鍋に１とかぶるくらいの水を入れて、弱火でとやわらかくなるまで煮る。
3．食べやすいサイズにつぶす。

ツナと大根のスープ煮

ポイント

ツナは水煮缶がおすすめです。熱湯をかけて塩抜きしてから使いましょう。

◆材　料(１人分)

・ツナ（水煮缶）・・大さじ１(10g)
・大根・・・・・・・・・・・・15ｇ
・野菜スープ（水でも可）・・大さじ１
・水溶き片栗粉・・・・・・・少量

◆作り方

1．ツナ缶は茶こしなどに入れて熱湯をかけて、塩抜き、油抜きをして、すりつぶす。
2．大根はやわらかくゆでて、2～3㎜角に切る。
3．小鍋に野菜スープ、１、２を入れてさっと煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ブロッコリーとじゃがいもの卵黄和え

◆材　料(１人分)

・卵黄（かたゆで卵の黄身）・・1/4 個
・ブロッコリー（小房）・・　１房(10ｇ)
・じゃがいも　・・・・・・・・・・15ｇ
・だし汁・・・・・・・・・・・大さじ２

ポイント

鉄分を多く含む卵黄を上手に取り入れていきましょう。

◆作り方

1．卵黄はすりつぶす。
2．ブロッコリーはやわらかくゆでて、つぼみのみみじん切りにする。
　じゃがいもは皮をむいて5㎜角に切り、やわらかくゆでる。
3．小鍋にだし汁と２を入れて少し煮て、１を加えてつぶしながら混ぜる。

鶏ひき肉と野菜のとろみ煮

◆**材　料（1人分）**

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・15ｇ
- 大根・・・・・・・・・・・10ｇ
- ブロッコリー（つぼみ）・・５ｇ
- だし汁・・・・・・・・・50ｍｌ
- 水溶き片栗粉・・・・・・　少量

ポイント

ひき肉は、脂分が多いので、調理する前に湯通ししてから使います。
パラパラしているので、とろみをつけるなど食べやすく工夫しましょう。

◆**作り方**

1．鶏ひき肉は水を加えてほぐし、熱湯でゆでる。
　湯をきって、細かく刻んだりすりつぶす。

2．大根とブロッコリーは、やわらかくゆでて
　みじん切りにする。

3．小鍋にだし汁、１、２を入れて少し煮る。
　水溶き片栗粉を少量入れてとろみをつける。

白菜と生鮭のくたくたうどん

◆**材　料（1人分）**

- ゆでうどん・・1/4 玉(45g)
- 生鮭・・・・・・・・・　10ｇ
- 白菜（葉先）・1～2 枚(20g)
- だし汁・・・・・・　100ml
- 水溶き片栗粉・・・・・少量

ポイント

乾麺や冷凍麺、そうめんなどは塩分が多いので、必ず塩抜きしましょう。

◆**作り方**

1．鮭は火が通るまでゆでる。
　ゆでうどん、白菜はやわらかくなるまでゆでる。

2．１の鮭は細かくほぐす。うどんは３～５㎜長さに切る。
　白菜はみじん切りにする。

3．小鍋にだし汁を沸かし、２を入れて煮る。
　食べにくいようであれば水溶き片栗粉でとろみをつける。

納豆と野菜のだし煮

◆**材　料（1人分）**

- 納豆（ひき割り）・・・・大さじ１（15ｇ）
- キャベツ（やわらかい部分）・　１枚（20g）
- トマト・・・・・・・・・・・・・・・10ｇ
- だし汁・・・・・・・・・・・　　大さじ２

ポイント

納豆は加熱するとやわらかくなり、とろみもあるので飲み込みやすくなります。
ひきわりだと刻まなくてよいので便利です。１回分ずつラップに包み、冷凍保存もできます。

◆**作り方**

1．キャベツはやわらかくゆでて、みじん切りにする。
　トマトは皮と種を取り、2～3mm角に切る。

2．小鍋にだし汁、１を入れてひと煮立ちさせる。

3．納豆を加えてさっと煮る。
　（はじめは少しつぶすと食べやすい）