

❖中期(7~8ヶ月頃)

離乳食講習会レシピ

🐟 白身魚のトマト煮

白身魚切り身	刺身中 1 切れ	
A {	完熟トマト (皮むき)	大さじ 1
	人参	小さじ 1
	玉ねぎ	小さじ 1
	小松菜 (葉先)	小さじ 1
だし汁 (昆布とかつお)	適量	
しょうゆ	少々	
片栗粉	少々	

- ① 白身魚は5mm 角に切る。
- ② A は全てみじん切りにする。
- ③ 小鍋にA (小松菜以外) を入れ、だし汁を材料がかぶるくらいまで加え、中火~弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④ 小松菜・魚を加えて煮て、しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※トマトは湯むきをするとキレイに皮をむく事ができます。



😊 豆腐と野菜と椎茸の卵とし

豆腐	1/20 丁	
A {	ミックバツダル	大さじ 1/3
	生しいたけ	小さじ 1/2
卵	1/3 個	
だし汁 (昆布とかつお)	適量	
しょうゆ	少々	

- ① 豆腐は小さめのサイコロ状に切る。
- ② A は、みじん切りにする。
- ③ 小鍋に①、②を入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を注ぎ、全ての材料がやわらかくなるまで中火~弱火で煮る。
- ④ しょうゆ少々で味付けし、溶きほぐした卵を流し入れてとじる。



🥬 きゅうりと納豆のおろし和え

ひき割り納豆	小さじ 1/2
すりおろしきゅうり	大さじ 2/3
大根おろし	大さじ 2/3
しょうゆ	少々

- ① ひき割り納豆は包丁でたたいて細かくする。
- ② 小鉢に①、すりおろしたきゅうり、大根おろしを入れてラップをふんわりとし、電子レンジで温める。(500w20~30 秒程度)
- ③ しょうゆ少々を加え、よくかき混ぜる。



🍚 七分がゆ

米：水 = 1 : 7
(米 1/2 合 (90ml)、水 630ml なら出来上がり重量は約 640g)

または

ご飯：水 = 1 : 3
(米大さじ 1 (15ml)、水大さじ 3 (45ml) なら出来上がり重量は約 50g)

~米から炊く場合~

- ①米を洗って水気を切り、水を注いで 20~30 分置いて給水させる。
- ②炊飯器にセットして炊く。

~ご飯から炊く場合~

- ①ご飯：水 = 1 : 3 の割合で鍋に入れて火にかける。
- ②沸騰したら弱火で 20 分程煮て、火を止めて、7~8 分蒸らす。

