

* カンタンにできる！離乳食メニュー *

7~8か月児（離乳食1日の回数2回）

《調理形態・舌でつぶせる固さ》

白身魚のクリーム煮	
(材 料)	(作り方)
白身魚 15g	①白身魚はゆでて細かくほぐす。ほうれん草はゆでてみじん切りにする。
バター 小さじ1	②鍋に白身魚、ほうれん草に粉ミルクを加えて混ぜる。
小麦粉 小さじ1	③水溶き片栗粉でとろみをつける。
粉ミルク 50cc	④仕上げにバターを加える。
ほうれん草 15g	
水溶き片栗粉 小さじ1	



ささみの野菜スープ煮	
(材 料)	(作り方)
ささみ 10g	①ささみは包丁でたたいてみじん切りにする。 (冷凍ならおろし金ですりおろす)
玉ねぎ } 各10g	②野菜はゆでてみじん切りする。
人参 } 各10g	③鍋に①、②、水を入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
キャベツ } 各10g	
水 50cc	
(又は野菜スープ)	
水溶き片栗粉 小さじ1	

おろし煮	
(材 料)	(作り方)
りんご 15g	①人参をすりおろして鍋にバターを溶かして炒める。
人参 15g	②りんごをすりおろして①に加えて火を通す。
バター 小さじ1/2	



かぼちゃのヨーグルトソース和え	
(材 料)	(作り方)
かぼちゃ 30g	①かぼちゃは皮をむき、軟らかくゆでてからスプーンの背でつぶす。
プレーン ヨーグルト 大さじ1	②①にプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
	* かぼちゃはレンジで加熱すると早い。