

* 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。 ②鍋に白身魚、ほうれん草に粉ミルクを加えて混ぜる。 ③水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④仕上げにバターを加える。
バター	小さじ1	
小麦粉	小さじ1	
粉ミルク	50cc	
ほうれん草	15g	
水溶き片栗粉	小さじ1	
[水:片栗粉=1:1]		



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) ②野菜はゆでてみじん切りする。 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。
玉ねぎ	各10g	
人参		
キャベツ		
水	50cc	
(又は野菜スープ)		
水溶き片栗粉	小さじ1	
[水:片栗粉=1:1]		

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。 ②りんごをすりおろして①に加えて火を通す。
人参	15g	
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。 ②①にプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
プレーンヨーグルト	大さじ1	
		* かぼちゃはレンジで加熱すると早い。