

離乳中期

(生後7~8ヶ月頃)

かたさの目安
舌でつぶせるかたさ。
目安はお豆腐くらい。

◆たまねぎとにんじん煮

〈材料〉

たまねぎ	20g
にんじん	10g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①たまねぎとにんじんは、3~5ミリ角に切る。
- ②①を野菜スープでやわらかく煮る。



◆かぼちゃのマッシュ

〈材料〉

かぼちゃ	20g
にんじん	10g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①にんじんは、みじん切り(3~5ミリ角)に切って野菜スープで煮る。
- ②かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹でてマッシュする。
- ③①と②を和える。

◆スイートポテトクリーム

〈材料〉

さつまいも	20g
にんじん	10g
育児用ミルク	20cc
(指定の濃さで溶いた)	



〈作り方〉

- ①さつまいもをやわらかく茹でてマッシュする。
- ②にんじんは、3~5ミリ角に切り、茹でる。
- ③①、②をあわせ、調乳したミルクを加え、のばしてかたさを調整する。

◆魚のみぞれ煮

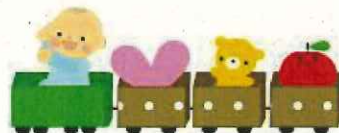
〈材料〉

白身魚	10g
だいこん	10g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①白身魚は茹でて細かくほぐしておく。
- ②だいこんをすりおろし、水気をきる。
- ③鍋に①、②を入れ、ひたひたの野菜スープで煮る。



◆じゃがいものスープ煮



〈材料〉

じゃがいも	20g
にんじん	10g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①にんじんは、粗みじん切りにする。
じゃがいもは、皮をむいて3~5ミリ角に切り水にさらす。
- ②①を野菜スープでやわらかく煮る。

◆白身魚のグリーンピース和え



〈材料〉

白身魚(鯛)	15g
グリーンピース	5g
魚の茹で汁	適量
水溶き片栗粉	適量

〈作り方〉

- ①白身魚(鯛)は、皮と骨を除き、茹でて身をほぐしておく。
- ②グリーンピースは、やわらかくなるまで茹でて薄皮をむきみじん切りにする。
- ③鍋に①、②と魚の茹で汁を入れさっと煮て、とろみをつける。

◆白身魚と野菜の煮物



〈材料〉

白身魚	15g
ほうれんそう(葉先)	10g
たまねぎ	10g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①白身魚は、茹でて身をほぐしておく。
- ②たまねぎは、3~5ミリ角に切る。
- ③ほうれんそうはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ④②を野菜スープでやわらかく煮て、①、③を加えさっと煮る。

◆パンプキンクリーム



〈材料〉

かぼちゃ	20g
にんじん	10g
育児用ミルク	小さじ1

(指定の濃さで溶く)

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮と種を除き、やわらかく茹でてマッシュする。
- ②にんじんは、粗みじん切りにし、茹でる。
- ③①、②をあわせ、調乳したミルクを加える。

◆トマポテト



〈材料〉

じゃがいも	15 g
トマト(果肉のみ)	10 g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①トマトは、皮と種を取り除き、粗みじん切りにする。
- ②じゃがいもは、皮をむき適当な大きさに切り水にさらす。
- ③①、②は、それぞれやわらかく茹でる。
- ④③のじゃがいもを粗くつぶし、トマトを和える。
野菜スープでかたさを調整する。

◆冬瓜のスープ



〈材料〉

冬瓜	20 g
おくら	5 g
昆布だし	適量

〈作り方〉

- ①冬瓜は皮と種を除き、3~5ミリ角に切る。
- ②おくらは、種を除きやわらかく茹でて粗みじんにする。
- ③①を昆布だしでやわらかく煮、②を加える。

◆白身魚のミルク煮



〈材料〉

白身魚(鯛)	15 g
育児用ミルク	大さじ1~2

〈作り方〉

- ①白身魚は、茹でて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ②①に指定の濃さで溶かした育児用ミルクを加えて煮る。

◆野菜のトマト煮



〈材料〉

じゃがいも	15 g
なす	10 g
たまねぎ	5 g
トマト	10 g

〈作り方〉

- ①トマトは皮と種を取り除き、なすは皮をむく。
- ②①とたまねぎを粗みじん切りにする。
- ③じゃがいもは、すりおろす。
- ④②、③を鍋に入れやわらかくなるまで煮る。