

7から8か月頃の離乳食メニュー



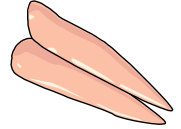
このメニューのポイント

- ささみは冷凍してすりおろすと食べやすいです。
- 食べにくいようなら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

● 献立名 かぼちゃのそばろ煮

〈材 料〉

かぼちゃ	30g
ささみ(冷凍)	10g～
片栗粉	少々
だし汁	100ml



〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をむ、1cm角に切る。
- ② ささみはすりおろし、片栗粉をまぶす。
- ③ かぼちゃをだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ④ ささみを入れ、ほぐしながら煮る。

● 献立名 納豆とふの煮物



このメニューのポイント

- 納豆は湯をかけると粘りがとれます。

〈材 料〉

ひきわり納豆	小さじ2	ふ	2g
青菜	少々	だし汁	大さじ3



〈作り方〉

- ① 青菜は茹でて、みじん切りにする。
- ② ふは水でもどして細かく刻む。
- ③ 納豆は熱湯で茹でて、ザルにあける。
- ④ なべに納豆とふとだし汁を入れ、火にかける。
- ⑤ ふがやわらかくなったら、青菜を加えひと煮する。

● 献立名 魚のトマト風味煮



このメニューのポイント

- トマトの酸味がさわやかです。
- 酸味が強いときは、だし汁でのばしましょう。

〈材 料〉

トマト	20g	魚	10g
片栗粉	少々	だし汁(水)	大さじ3



〈作り方〉

- ① トマトは湯むきして種を取り、1cm角に切る。
- ② 魚は1cm角に切り片栗粉をまぶし、さっと茹でる。
- ③ なべにだし汁とトマトを入れて煮る。
- ④ トマトが煮えたら、魚を加えつぶしながら煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



食べる量は個人差があります。お子さんに合わせて、適量を組み合わせあげましょう。



(東保健センター)