

# 離乳中期（生後7～8か月頃）の離乳食のレシピ

## 主食 副菜 主菜 洋風そうめん（1人分）

### 【材料】

- ・そうめん（乾燥）…15g
- ・鶏ささみ…15g
- ・にんじん…5g
- ・玉ねぎ…5g
- ・キャベツ…5g
- ・ピーマン…5g
- ・トマトジュース…大さじ2
- ・野菜だし…大さじ3



- ① そうめんは食べやすい大きさに折り、やわらかくゆで、水洗いして塩分を抜き、水気をきり、4～5mm長さに刻む。
- ② にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンをやわらかく煮る。ピーマンを取りだし、薄皮をむいてみじん切り、それ以外の野菜もみじん切りにする。鶏ささみは筋を取り、ゆでてみじん切りにする。
- ③ 鍋に②、トマトジュース、野菜だし、①を入れ、3分ほど煮る。

## 主食 コーンクリームパンがゆ（1人分）

### 【材料】

- ・食パン（8枚切）…1/4枚
- ・クリームコーン缶…20g
- ・水…大さじ1
- ・玉ねぎ…10g
- ・育児用ミルク…1/3カップ



- ① 食パンは耳を切り落として小さくちぎる。
- ② 玉ねぎはやわらかく煮て、2～3mm角に刻む。
- ③ 鍋に育児用ミルク、クリームコーン缶、水、①、②を入れ弱火で5分ほど煮る。



## 副菜 主菜 豆腐の野菜あんかけ（1人分）

### 【材料】

- ・絹ごし豆腐…20g
- ・にんじん…10g
- ・ほうれん草…10g
- ・だし汁…大さじ4(60cc)
- ・片栗粉…小さじ1/2



- ① にんじん、ほうれん草は柔らかくゆでて2～3mmに刻む。
- ② 絹ごし豆腐は5mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①、②を入れて3分ほど煮る。
- ④ だしで溶いた片栗粉（※）でとろみをつける。  
（※片栗粉小さじ1/2：だし汁小さじ1）

## 副菜 主菜 なすとしらすのうま煮（1人分）

### 【材料】

- ・なす…15g
- ・しらす干し…15g
- ・湯…大さじ1



- ① しらす干しは熱湯に5分ほどつけ、水気をきる。
- ② なすは皮をむき、5mmの輪切りにし、水にさらしてアクをぬき、ラップに包んで電子レンジ600Wで20秒加熱。
- ③ ①と②をそれぞれ2～3mmに刻み、湯（大さじ1）を加えて混ぜ合わせ、なめらかにする。

## ★簡単手作りだし★

### かつおだし

茶こしにかつお節1gを入れて、熱湯を1/2カップ回しかける。

### 野菜だし

キャベツ、にんじん、かぶ等のアクの少ない野菜を刻み、たっぷりの水を加え中火でコトコト10～15分くらい煮て、残った野菜はペーストにしたり、月齢に応じて使用できます。

# 離乳中期（生後7～8か月頃）の離乳食のレシピ

## 副菜 主菜

### 白身魚のオーロラソースあえ（1人分）

#### 【材料】

- ・白身魚…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・トマトケチャップ…0.5g(約1滴)
- ・ヨーグルト…5g(小さじ1)



- ① 白身魚に火が通るまでゆでる(3分)。
- ② ①の骨と皮を取り除き(骨、皮がある場合)、ラップでほぐす。
- ③ 玉ねぎをゆでて、2～3mm角に刻む。
- ④ ヨーグルトとケチャップを合わせ、具材と和える。

## 副菜 主菜

### かぼちゃのタルタルソース（1人分）

#### 【材料】

- ・かぼちゃ…25g
- ・ゆで卵黄…5g(1/4個)
- ・ヨーグルト…15g(大さじ1)



- ① ゆでたまごを作る(水から約15分ゆでる)。
- ② かぼちゃの種と皮を取り、小ブロックに切り分け、15分ゆでる。
- ③ かぼちゃをつぶす。
- ④ ゆで卵黄をほぐし、ヨーグルトと和える。
- ⑤ かぼちゃにソースをかける。

## 主菜 副菜

### ツナの納豆あえ（1人分）

#### 【材料】

- ・ツナ(水煮缶)…10g
- ・納豆…15g



- ① ツナと納豆をそれぞれ湯通しし、2～3mmに刻む。
- ② 刻んだ①を混ぜ合わせる。

※ツナはまぐろ(刺身用)で代用できません。

## 副菜 主菜

### トマトのカッテージチーズあえ（1人分）

#### 【材料】

- ・トマト…1/6個
- ・カッテージチーズ…15g



- ① トマトは湯むきして種を取り除き、2～3mm角に切り、水気を軽くきる。
- ② カッテージチーズと①をあえる。

## とろみのつけ方

### ○片栗粉・コーンスターチ

倍量の水で溶く。使う前によくかき混ぜる。

### ○プレーンヨーグルト

冷たすぎるものだと食べてくれないこともあるので注意。

### ○お麩

たんぱく質が豊富で、長期保存が可能。すりおろして少しずつ振り入れる。

### ○高野豆腐

低カロリーで、良質のたんぱく質源。鉄分や、カルシウムも豊富。すりおろして少しずつ振り入れる。

### ○小麦粉(小麦製品)

スープなどの汁気の多いメニューに 少しずつ振り入れ、よくかき混ぜる。

### ○ベビーフード

月齢にあったとろみがうまくつけられている。汁物におかゆフレークを混ぜたりして使用する。手作りの離乳食に混ぜて味を変えることもできる。



# 離乳中期（生後7～8か月頃）の離乳食のレシピ



## 主菜 レバーのトマト和え (1人分)

### 【材料】

- ・鶏レバー…10g
- ・トマト…30g(1/6個)



- ① 鶏レバーの臭みを取る(牛乳に15分浸ける)。
- ② トマトを湯むきし、種を取り、2～3mmに刻む。
- ③ 鶏レバーをゆで、2～3mmに刻む。
- ④ トマトと鶏レバーを和える。

## 副菜 主菜 茶わん蒸し (1人分)

### 【材料】

- ・卵…1/3個(約15g)
- ・だし汁…60cc
- ・ツナ(水煮)…10g
- ・かぼちゃ…10～15g



- ① かぼちゃの種と皮を取り、小ブロックに切り分けて約15分ゆで、2～3mmに刻む。
- ② 分量の卵をよく溶き、だし汁を混ぜる。
- ③ 耐熱容器に①のかぼちゃ、細かくほぐしたツナを入れ、②の卵液を茶こして濾しながら入れる。
- ④ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで1分～1分30秒加熱する。

## 副菜 小松菜のおろし煮 (1人分)

### 【材料】

- ・小松菜…10g
- ・かぶ又はだいこん…30g
- ・だし汁…1/3カップ
- ・しょうゆ…1～2滴



- ① 小松菜はゆでて、2～3mmに刻む。かぶ(だいこん)は皮をむいてすりおろす。
- ② だし汁に①を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ しょうゆを入れる。

## 主食 やわらかのりうどん (1人分)

### 【材料】

- ・ゆでうどん…30g
- ・しょうゆ…1～2滴
- ・だし汁…1/3カップ
- ・焼きのり…少々



- ① ゆでうどんは、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①のうどんを冷水にとり、2～3mmに刻む。
- ③ 小鍋にうどん、だし汁、しょうゆを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、焼きのりを細かく手でちぎってちらす。

## 副菜 主菜 ほうれん草の白和え (1人分)

### 【材料】

- ・ほうれん草…10g
- ・絹ごし豆腐…40g
- ・しょうゆ…1～2滴



- ① ほうれん草はやわらかくゆで、2～3mmに刻む。
- ② 絹ごし豆腐は5mm角に切り、ゆでて、水気をきる。
- ③ ①と②を合わせ、しょうゆを加えて混ぜる。

## 調理ワンポイント★

**パン** 小さくちぎり、ミルクなどでさっと煮る。

**めん類** やわらかくゆで、細かく刻む。

**魚類** 塩抜きのため、ゆでてから細かくほぐす。

**納豆・豆腐** 加熱し、つぶす、刻む。

**卵** 最初のうちは固ゆでの卵黄を使う。慣れたら完全に火を通した全卵もよい。

**乳製品** ヨーグルトプレーンタイプ(無糖)を使用する。

# 離乳中期（生後7～8か月頃）の離乳食のレシピ

主食 副菜 主菜

## ささみとキャベツのミルクリゾット（1人分）

【材料】

- ・7倍粥…大さじ3
- ・鶏ささみ…10g
- ・キャベツ…15g
- ・育児用ミルク or 牛乳…小さじ1



- ① 鶏ささみとキャベツはゆで、2～3mmに刻む。
- ② 鍋に①と7倍粥、育児用ミルクまたは牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

主食 副菜

## きな粉とさつまいものパン粥（1人分）

【材料】

- ・食パン（8枚切）…1/4枚
- ・さつまいも…10g
- ・きな粉…小さじ1
- ・育児用ミルク…1/3カップ



- ① さつまいもは皮をむき、電子レンジ600Wで2分加熱し、2～3mmに刻む。
- ② 食パンは耳を切り落として小さくちぎる。
- ③ 育児用ミルクにきな粉、①、②を入れやわらかくなるまで5分ほど煮る。

主食 副菜 主菜 にゅうめん（1人分）

【材料】

- ・そうめん(乾)…10～15g
- ・大根、白菜、にんじん…各10g
- ・鶏ひき肉…10g
- ・だし汁…2/3カップ
- ・しょうゆ…1～2滴
- ・かつお節…少々



- ① そうめんは1cmくらいに折り、沸騰した湯でやわらかくなるまでゆで、水洗いして塩分を抜き、水気をきる。
- ② 大根、白菜、にんじんは、やわらかく煮て、2～3mmのみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、火にかける。
- ④ 肉に火が通ったら、①、②、しょうゆを加えてさっと煮る。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をちらす。

大人の1/3～1/2程度の味付けが目安だよ♪



## フリージングについて

POINT① 小分けにしてしっかり包む

1回量ずつ小分けにする。薄く平らにするのがポイントです。ラップや小分けパック、フリーザーパックなどを利用して、しっかり包む。

POINT② 十分冷ましてから冷凍を

加熱したものは充分冷ましてから冷凍します。一度解凍したものを再冷凍するのは細菌が増殖するのでよくありません。

POINT③ 使うときは中心までしっかり加熱

電子レンジや鍋で加熱して解凍します。中心まで熱が通るようにしっかり加熱します。

POINT④ 1週間で使い切る

日付や材料名等を記入しておきます。作りすぎたら大人の料理に使用しましょう。



フリージングに向かないもの

こんにゃく、豆腐  
つぶしていないじゃがいも・さつまいも  
ゆで卵の白身、きゅうり  
レタス、たけのこ、牛乳、ゼリー、プリン

