

●中期(生後7~8ヶ月)のポイント
成長してくると、様々なことに興味が出てきて「食ベムラ」が出てきます。焦らず、無理強いをせず、食事の時間帯をできるだけ一定にして、食事のリズムをつけていきましょう。離乳食の進み方には個人差があるので、心配しすぎずに「固さが合っているか」や「食事のメニュー」を見直すことも大切です。まずは「食事を楽しむこと」を意識してみましょう♪

離乳食の中期に使用できるレシピを紹介します。
段々と慣れてきたら、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしてみましょう♪

7倍粥

炊飯器で簡単に作れます。



●材料(約6回分)

- | | |
|-----|-------|
| 1 米 | 大さじ4 |
| 2 水 | 420cc |

●使用する物

- 炊飯器
- すり鉢、すりこ木
- 製氷器



●作り方

1. 米は洗って、炊飯器に入れ、水に30分程漬けておく。
2. 炊飯器のお粥モードで炊く。
3. 炊けたら適量を取り出し、すり鉢に入れ粗くすり潰す。
4. 少し粒が残るくらいになったら、食べ方に合わせて白湯でゆるさを調整する。
5. 器に大さじ1程度を器に取り分け、残りは製氷器に入れて冷凍する。



●コメント

固さの目安は「舌でつぶせるかたさ」です。いろいろな野菜や白身魚を試してみましょう。できるだけ新鮮な食材を選びましょう。赤ちゃんが食べなくなったら他の料理と混ぜ合わせて与えてみると良いです。初めての食品はいつも赤ちゃん用スプーン1杯から与えて様子を見てくださいね。

白身魚のとろみつけ (鯛ver.)

今回は鯛を使っていますが、ほかの白身魚でも代用できます。

●材料(3回分)

- | | |
|--------------|--------|
| 1 鯛の切り身(刺身用) | 30g |
| 2 昆布だし汁 | 大さじ6 |
| 3 片栗粉 | 小さじ1/3 |

●使用する物

- 鍋
- ラップ



●作り方

1. 鍋にだしを煮立たせ、鯛に火を通す。
2. 中心まで加熱できたら、火を止め、冷ます。
3. 鯛を取り出して、細かく刻む。
4. 鍋に片栗粉を入れ、混ぜて加熱しとろみをつける。
5. 3を入れ混ぜ合わせる。
6. 大さじ1程度をお皿に取り分け、残りはラップに包み1回量の区切りをつけ冷凍する。

野菜のつぶしとろみつけ (にんじん・ほうれん草)

緑黄色野菜で彩りがきれいです。



●材料(約3回分)

- | | |
|------------|------------------------|
| ★にんじん★ | ★ほうれん草★ |
| 1 にんじん 60g | 1 ほうれん草 30g
(葉のみ使用) |
| 2 水 適量 | 2 だし汁 大さじ2 |
| | 3 片栗粉 小さじ1/4 |

●使用する物

- 耐熱容器
- すり鉢、すりこ木
- 鍋
- 裏ごし器
- ラップ

●作り方

★にんじん★

1. にんじんは皮をむき輪切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、ひたひたになるまで水を入れる。
3. ラップをして、電子レンジでつぶせるくらいやわらかくなるまで加熱する。*600wで約4分
4. 冷めたらにんじんを取り出し、すり鉢で粗くすり潰す。
5. 大さじ1程度をお皿に取り分け、残りはラップに包み1回量の区切りをつけ冷凍する。

★ほうれん草★

1. ほうれん草の葉をよく洗い、濡れたままラップに包む。
2. 電子レンジで加熱する。*600wで約1分
3. 水を入れたボウルに、2を入れさらす。
4. 軽く水気を絞り、葉を広げて縦横に細かく刻む。
5. 鍋に片栗粉とだし汁を入れて溶かす。
6. 5を加熱しとろみがついたら、4を入れ混ぜ合わせる。
7. 大さじ1程度を取り分け、残りはラップに包み1回量の区切りをつけ冷凍する。



検索してみてね！

ひじまち食堂

