

# 7～8か月の離乳食レシピ



## 卵黄のパンがゆ

グリーンピース(冷凍可)	10 g
食パン(耳なし)	6枚切り1/3強
水	1/2カップ
固ゆで卵黄	1/2個

- ① グリーンピースはやわらかくゆでて薄皮を取り、すりつぶす。
- ② パンは小さくちぎり、水を加えて約1分置く。  
ラップをして電子レンジで約1分加熱し、粗つぶしにする。
- ③ ②に①と黄身を加えて混ぜ、電子レンジで約30秒加熱する。

## きな粉うどん

うどん	40 g
きな粉	小さじ4 (8 g)
だし汁	1/4カップ



- ① うどんはひたひたになるよう水を加え、電子レンジで約2分加熱する。  
水気を切ってみじん切り。
- ② ①にだし汁を加えてさらに追加で約1分加熱。  
くたくたになったら細かくつぶし、きな粉を加えて混ぜる。

水分が足りなければお湯・牛乳・  
育児用ミルクなどを足して調整しましょう  
コーンフレークがしっかりふやけるのが大切



## りんごのコーンフレーク

コーンフレーク(無糖・プレー)	1/4カップ
りんご	1/10個

- ① コーンフレークはポリ袋に入れて手で細かく砕く。  
りんごはすりおろして①に混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分加熱し、しばらく蒸らす。
- ② ①に②を加えてよくすり混ぜて、裏ごしする。

# 7～8か月の離乳食レシピ



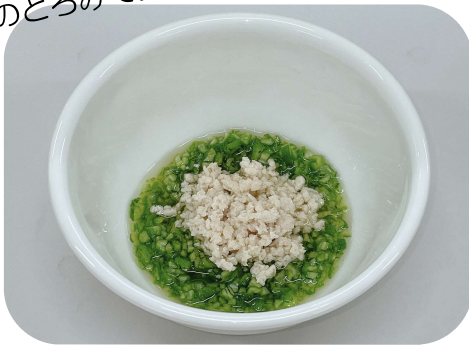
## さけと青菜のミルク煮

生鮭	1/4切
ほうれん草(葉)	15 g
育児用ミルク(牛乳)	大さじ4



- ① 鮭はゆでて皮と骨を除き、細かくほぐす。
- ② ほうれん草はゆでて細かく刻む。
- ③ 小鍋にすべての材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で煮つめる。

パサパサしやすいささみ  
オクラのとりみで食べやすく



## オクラとささみのトロトロ煮

オクラ	15 g
鶏ささ身	10 g
だし汁	大さじ1
水	1/4カップ

- ① オクラはヘタと種を除いてみじん切りにする。
- ② ささ身はすじをとって、ひき肉状にする。
- ③ 小鍋にだし汁と水を入れて煮立て、ささ身を加えてさらに煮る。  
火が通ったらオクラを加え、柔らかくなるまで煮る。

## 納豆おろし煮

ひきわり納豆	小さじ2
大根	10 g



- ① ひきわり納豆は熱湯をかけ、湯通しする。  
大根は皮をむいてすりおろす。
- ② 小鍋に①を入れて煮る。