



離乳食レシピ #5



離乳食*中期* 月齢：7～8ヶ月

中期の目安は「モグモグ」です。舌が上下に動くようになるので、上あごと舌でモグモグとつぶすことができるようになります。

豆腐バーグ



- 材料
- ・豆腐 1/20丁
- ・鶏挽肉 大さじ4
- ・卵 1/10個
- ・オニオンスープ 小さじ1
- ・パン粉 小さじ1

●作り方

- ① 豆腐はゆでて、水気を切ってから手でほぐす。
- ② すり鉢で良くすった鶏挽肉に卵、パン粉、オニオンスープ(粉末)をよく混ぜる。
- ③ 豆腐と②の肉を混ぜて平べったくし、フライパンで両面を焼く。
- ④ 湯で溶かしたオニオンスープを少量かけて少し煮込む。
- ⑤ 野菜を添えて出来上がり。

豆腐プディング



- 材料
- ・豆腐 1/10丁
- ・白桃(缶詰OK) 1/4個
- ・牛乳 45ml
- ・砂糖 小さじ1
- ・粉ゼラチン 小さじ2/3

●作り方

- ① 豆腐を湯に通し、白桃は皮をむいて細かく刻む。
- ② 粉ゼラチンを少量の湯せんで溶かす。
- ③ 牛乳に砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ①～③をすべてボウルに入れてよく混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で固める。
- ⑤ 型から出して出来上がり。



離乳食レシピ #7

はるな薬局

中期メニュー



肉だんご(鶏ひきつくね)



- 材料
- ・鶏ひき肉 20g
- ・にんじん 2cm
- ・ねぎ 3cm
- ・卵白 1/2個
- ・だし汁 1/2カップ
- ・片栗粉 少々

●作り方

- ① にんじんとねぎはみじん切りにする。
- ② ①と鶏ひき肉を合わせ、卵白、片栗粉を加えてよくこねる。
- ③ だし汁を煮立てて、丸めただんごを入れる。
- ④ 5分以上煮て固まってきたら出来上がり。
- ⑤ 仕上げにしょう油を少々たらす。

かぼちゃのドリア風



- 材料
- ・かぼちゃ 20g
- ・鶏ひき肉 10g
- ・ごはん 大さじ3
- ・玉ねぎ 10g
- ・牛乳 大さじ3
- ・チーズ 少々

●作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、かぼちゃはいちょう切りにする。
- ② バターを熱して、①の玉ねぎとかぼちゃ、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ 水と牛乳、ごはんを大さじ3入れて、弱火で10分ほど煮る。
- ④ おろしたチーズを加えて蒸らす。



離乳食レシピ #6

はるな薬局



中期メニュー

白身魚のホイル焼き野菜添え



- 材料
- ・白身魚 1/3切
- ・にんじん 5g
- ・ほうれん草 10g

●作り方

- ① にんじんはみじん切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでてからみじん切りにする。
- ② 白身魚はさっと水洗いし、骨と皮を取って食べやすい大きさに切り、水大さじ1にしょう油を少したらしたのものにつけておく。
- ③ 魚を汁ごとアルミホイルにのせ、①を上から散らし包みこんで、オーブントースターで7、8分焼けば出来上がり。

ヒラメと野菜のトロトロ煮



- 材料
- ・ヒラメ 1/3切
- ・にんじん 5g
- ・ほうれん草の葉 5g
- ・豆腐 5g
- ・だし汁 45ml
- ・片栗粉 少々

●作り方

- ① ヒラメは水で洗ってからゆでて、皮と骨を除いてすりつぶす。
- ② にんじんはみじん切りにしてゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでてからみじん切りにする。
- ④ 豆腐は細かく角切りにする。
- ⑤ だし汁に野菜と豆腐を入れて火にかけ、あつたまったらすりつぶしたヒラメを入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。



離乳食レシピ #8

はるな薬局

中期メニュー



マッシュポテト



- 材料
- ・じゃがいも 1/4個
- ・チーズ 少々

●作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、電子レンジで軟らかくなるまでチンし、つぶす。
- ② チーズ(とろけるタイプ)を熱いうちに混ぜ合わせて出来上がり。

卵とじうどん



- 材料
- ・ゆでうどん 30g
- ・にんじん 少々
- ・玉ねぎ 少々
- ・だし汁 70ml
- ・しょう油、砂糖 少々
- ・卵 1/2個

●作り方

- ① ゆでうどんは一度、湯に通して一口サイズに刻む。
- ② にんじんと玉ねぎは細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁としょう油、砂糖少々を入れて味を調え、うどんと野菜を加えて煮込む。
- ④ 溶き卵でとじて出来上がり。