

離乳中期(生後7~8か月ごろ) 1日2回食

舌と上あごでつぶすことを覚える時期です。

穀類の**主食**+たんぱく質を多く含む食品の**主菜**+野菜類の**副菜**を組み合わせ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていきましょう。

うどんのやわらか煮



【材料】
 うどん(乾麺).....15g
 しらす干し.....小さじ1
 大根、キャベツなど
 15~20g
 だし汁..... 適量
 しょうゆ..... 少々
 水溶き片栗粉..... 適宜

【作り方】

- ① うどんは細かく折る。
- ② 沸騰した湯にうどんを加え、表示時間の2~3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。食べづらい場合はつぶす、または包丁で2~3mmにきざむ。しらす干しは湯通ししてきざむ。野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて煮る。
- ④ 風味付け程度にしょうゆを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

にんじんの和風シチュー



【材料 作りやすい分量】
 にんじん、玉ねぎなど
50g
 ツナ(水煮)..... 1/2缶
 小麦粉..... 小さじ1
 牛乳またはミルク
 大さじ3
 みそ..... 少々
 野菜スープ..... 大さじ4

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に汁を切ったツナ、①、野菜スープを入れて煮る。
- ③ ボウルに小麦粉とみそを入れ、牛乳で少しずつのばし、だまがないように混ぜる。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、とろみをつける。

野菜をやわらかく仕上げるコツ

大きめに切って茹でるなど加熱してからきざむ。

電子レンジで作るホワイトソース

【材料 作りやすい分量】
 バター..... 10g
 小麦粉..... 大さじ1
 牛乳またはミルク..... 1/2カップ

【作り方】

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで10秒加熱して溶かす。
 - ② 小麦粉を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
 - ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで40秒~1分程度加熱し、よくかき混ぜる。
 - ④ 再度ふんわりとラップをかけ、1分くらい加熱し、かき混ぜる。
- ※牛乳やミルクは吹きこぼれやすいので注意する。

これを活用

魚のホワイトソースあえ



【材料】
 白身魚や赤身魚(刺身用)
 1切れ
 ほうれん草(葉先)、
 キャベツなど..... 10g
 ホワイトソース
 大さじ1

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 耐熱容器に魚と水少々を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 魚はほぐし、①とホワイトソースをあえ、再度電子レンジで加熱する。

かぼちゃのヨーグルトあえ



【材料】
 かぼちゃ..... 15g
 プレーンヨーグルト
 大さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃはやわらかく茹で、皮を取る。
- ② つぶしてヨーグルトをあえる。

トマトと卵のスープ



【材料 作りやすい分量】
 トマト..... 小1個
 玉ねぎ..... 1/4個
 卵黄..... 1個
 だし汁..... 1と1/2カップ
 しょうゆ..... 少々
 水溶き片栗粉..... 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② トマトは種を取り除いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ④ ②を加えてさらに煮、トマトの皮が浮いてきたら取りのぞく。
- ⑤ 風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 割りほぐした卵黄を流し入れ、火が通るまで加熱する。

納豆と野菜のうま煮



【材料】
 なす、大根、にんじんなど
 20~30g
 ひきわり納豆..... 小さじ1
 だし汁または水..... 適量
 しょうゆ..... 少々

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ 粗みじんに切った納豆を加えてさらに煮て、風味付け程度にしょうゆを加える。

ささみのくず煮



【材料】
 鶏ささみ(筋なし)..... 15g
 水..... 適量
 しょうゆ..... 少々
 水溶き片栗粉..... 少々

【作り方】

- ① 鍋にささみとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、茹でる。茹で汁は捨てずに別の器にとっておく。
 - ② ささみを細かくほぐして鍋に入れ、茹で汁を適量加えて加熱する。風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ※ささみは鶏むね肉でもよい。
 ※茹でてきざんだ野菜を加えてもよい。

魚のポテトマッシュ



【材料 作りやすい分量】
 白身魚や赤身魚(刺身用)
 2切れ
 ジャガイモ..... 1/2個
 バター..... 少々

【作り方】

- ① ジャガイモは水から茹で、やわらかくになったら、魚を加えて一緒に火を通す。
- ② 茹で汁を少し残して捨て、つぶしながらバターを加え混ぜる。

肉や魚を食べやすくするコツ

茹でてほぐした肉や魚は、おかゆやマッシュポテト、ホワイトソースなどに混ぜると、パサつきにくい。

ベビーフードの活用について

ベビーフードを利用する際には、特徴を踏まえて、手作りの離乳食と組み合わせて上手に活用しましょう。また、災害時に備え、ベビーフードや育児用ミルク、液体ミルク等を準備しておくことも大切です。

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

◆離乳食を手作りする際の参考に。

◆用途に合わせて上手に選択を。

外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やすとき、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能です。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろった食事内容にしましょう。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。

※レシピ中の「ミルク」とは、育児用ミルクのことです。