



# 離乳食中期レシピ

## 7～8か月頃(1日2回食)



### 7倍かゆ(ごはんから)



材料(2～3回分)

水 1カップ  
ごはん 60g

作り方

- 1.なべにごはんと分量の水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして、15分ほど煮て、火を止める。
- 2.①にふたをして(なければアルミホイルをかけて)、そのまま10分ほど蒸らす。

(※1回分をとりわけ、残りは冷凍保存しましょう)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

### パンかゆ



材料(1食分)

食パン(8枚切り・耳なし)  
1/2枚  
育児用ミルク(または水)  
1/2カップ

作り方

- 1.なべに分量のミルクを入れ、食パンを7mm大にちぎって加える。
- 2.ひと煮立ちしたら火を止める。

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	使用

### うどんがゆ(ゆでめんから)



材料(作りやすい分量)

ゆでうどん 30g  
だし汁 大さじ3

作り方

- 1.ゆでうどんは包丁で細かく刻む。
- 2.なべにだし汁を煮立てて、うどんを入れてやわらかくなるまで煮る。

(※好みに野菜などをトッピングすると栄養がアップします。)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-





## キャベツのトマト煮



材料(1食分)	
キャベツ	10g
トマト	10g
豆腐(絹ごし)	10g
水溶き片栗粉	適量
水	適量

### 作り方

- 1.キャベツは1~2mm四方に切る。トマトは湯むきをし、皮と種をとって2~3mm大に切る。
- 2.豆腐は火を通して、2~3mm角に切る。
- 3.鍋に①、②、ひたひたの水を入れ、よく煮込む。  
(※ひたひたの水=材料の上の部分水面から見え隠れしている状態の水の量)
- 4.キャベツがやわらかくなったら水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。  
(※水溶き片栗粉の割合の目安=片栗粉1:水)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

キャベツやトマトのカロテン、ビタミンcが豊富な一品です！

## かぼちゃとささみのあんかけ風



材料(1食分)	
鶏ささみ	15g
かぼちゃ	30g
水溶き片栗粉	適量
水	適量

### 作り方

- 1.皮をむいたかぼちゃを1cm角に切る。  
(硬い場合は、1度レンジで加熱すると切りやすくなる。)
- 2.①を鍋に移し、ひたひたの水を入れる。
- 3.ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして軟らかくなるまで煮る。
- 4.竹串で皮までやわらかくなっているか確認したら、かぼちゃを取り出しておく。
- 5.ささみを刻み、耐熱容器に入れ水小さじ1を加えふんわりラップをしてレンジで20~30秒加熱する。
- 6.④の鍋にささみとかぼちゃを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7.かぼちゃをつぶす。

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

野菜とたんぱく質が一皿で簡単に取れます！

## 赤魚のオクラ和え



材料(1食分)	
赤魚	10g
オクラ	1本
だし汁	大さじ2

### 作り方

- 1.赤魚はゆでて、皮を取り除き粗くつぶす。
- 2.オクラはやわらかくゆで、種と取り、細かくみじんきりにする。
- 3.だし汁に①②を入れひと煮立ちする。

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

オクラは便秘解消におすすめ!!



## ほうとう風うどん



材料(1食分)	
うどん(ゆでたもの)	30g
鶏ひき肉	10g
ほうれん草(葉先)	5g
かぼちゃ	20g
にんじん	5g
醤油	少々
水	適量

### 作り方

- 1.ゆでうどんは2~5mm幅に切る。
- 2.ほうれん草はゆでて水にさらしてあくを抜き、2~3mm四方に切る。かぼちゃ、にんじんも2~3mm角に切る。
- 3.鍋に鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、ひたひたの水を入れ、やわらかく煮る。
- 4.ゆでうどんを加え、さらに煮る(水分が少なくなったら足す)。
- 5.醤油とほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-

たんぱく質もビタミンも炭水化物も一度にとれる便利品！

## 赤ちゃん茶碗蒸し



### 作り方

- 1.にんじん、ほうれん草、じゃがいもを茹で、食べやすい大きさに切ってから、ツナと一緒に耐熱容器の中に入れる。
- 2.卵黄をときほぐし、だし汁と混ぜる。
- 3.②をざるでこす
- 4.③の卵液を具の入った耐熱容器にそそぐ。蒸気を十分に出した蒸し器に入れ、強火で3~4分、弱火で5~7分ほど蒸す。
- 5.竹串を刺して透明な汁が出れば蒸しあがり

材料(1食分)	
卵黄(※自身が入らないようにする)	1/2個
だし汁	50cc
にんじん	5g
ほうれん草	5g
じゃがいも	5g
ツナ水煮缶(※/ンオイル)	5g

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	使用	-

茶碗蒸しは、つるっとして飲み込みやすいのが特徴。たんぱく質、ビタミンを摂取することができます！

## ほうれん草の白和え



材料(1人分)	
絹ごし豆腐	40g
冷凍ほうれん草	20g

### 作り方

- 1.耐熱容器に凍ったままのほうれん草と水(大さじ2)を加え、ラップをして電子レンジで2分半加熱し、みじん切りにする。(※生のほうれん草の場合は、あくがあるので湯がきましょう)
- 2.耐熱容器に絹ごし豆腐と水(大さじ2)を加え、ラップをして電子レンジで50秒加熱し、粗くつぶし①と和える。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-