

生後7、8か月の離乳食

☆回数



- ☆時間を決めて2回食のリズムをつけましょう。
- ☆モグモグと舌でつぶせる固さにしましょう。
- ☆栄養のバランスを考え、いろいろな食品をとり入れましょう。

☆食べさせ方のポイント

- ☆平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。
- ☆赤ちゃんが飲み込みやすいように、とろみをつけるのもよいでしょう。

全がゆ

<材料名>

米 大さじ2
水 150cc
(ご飯の場合は3倍の水を入れる)

<作り方>

- ① 鍋に洗った米に分量の水を加えて、20～30分そのままおいて吸水させます。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火で米がやわらかくなるまで煮ます。

魚のスープ



<材料名>

白身魚
野菜（スープの中の野菜）
野菜スープ
水溶き片栗粉

<作り方>

- ① 魚を茹でます。（お皿にのせ、ラップをかけて電子レンジでゆでてもよい）
- ② ①の魚を手でほぐします。
- ③ 野菜はみじん切りにする。鍋に②③を入れて、野菜スープを加えて煮ます。水溶き片栗粉でとろみをつけます。

さつまいもとリンゴの重ね煮



<材料名>

さつまいも
リンゴ

<作り方>

- ① さつまいもとリンゴは、皮をむいて、いちょう切りにします。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水を加え、やわらかくなるまで煮ます。

納豆入りお好み焼き



<材料名>

納豆
キャベツ
じゃがいも

<作り方>

- ① 納豆はきざむ。キャベツはみじん切り。じゃがいもはすりおろします。
- ② ①の材料を全部まぜます。
- ③ ②を小判形にまとめて焼きます。

やさいオムレツ



<材料名>

全卵 1ヶ
プレーンヨーグルト 大さじ1
野菜（スープの中の野菜）やトマトなど
バター

<作り方>

- ① 野菜や種をとったトマトは粗みじん切りにします。
- ② 卵を割りほぐし、プレーンヨーグルトと①の野菜を入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにバター少量をとかして、②をふんわりと焼きます。

チーズポテト



<材料名>

じゃがいも
チーズ
青のり

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむき、やわらかく茹でます。
- ② 水気を切って熱いうちにチーズを加え、じゃがいもとともにつぶします。
- ③ ラップで形をととのえて、青のりをかざります。

野菜スープの作り方

<材料>

キャベツ・玉ねぎ
にんじん・大根
じゃがいも など
だし昆布
干しいたけ
煮干し
かつお節 など

作り方

- ① 3～4種類の野菜をよく洗い、皮をむいてざく切りにします。
- ② 鍋に、だし昆布など（旨味の出るもの干しいたけ・煮干し・かつお節など）と①の野菜をいれ、水をひたひたに加えて火にかけます。
- ③ 野菜がやわらかくなるまで煮て、味付けはせず、離乳食利用します。

柔らかくなった野菜を取り出してつぶし、スープでのばせば離乳食に！

