

7ヶ月離乳食レシピ

1食分の量
の目安

～今日の試食は親御さんが食べて下さい～
月齢児が早い子もいるのでお子さんには試食を絶対に与えないで下さい。

※食べる前にアレルギーがないか食材の確認をしてください。

主食 7倍粥（荒つぶし）

<材料> 米 15g 水 110g

<作り方>

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて水を注ぎ、20分程吸水させる。
- ②中火にかけて沸騰したら火を弱め、30分炊く。
- ③火を止めて、10分程蒸らす。



70g

主菜 ささみ（蒸し焼き）

<材料> ささみ 5g バター0.2g だし汁 少々

<作り方>

- ①ささみの筋を取り除き、包丁で細かく刻む。
- ②フライパンに少量のだし汁を入れ、火にかける。フツフツしてきたら、ささみを入れて、蓋をし、蒸し焼きにする。最後にバターを入れ、風味付けをする。
- ③すり鉢ですりつぶす。

※パサつく場合は、だし汁を少量足す。



副菜 野菜のやわらか煮

<材料> ほうれん草5g 人参10g
玉ねぎ5g 大根5g じゃが芋10g だし汁 適量

<作り方>

- ①ほうれん草の葉先を軟らかく茹でて(10分ぐらい)、細かく刻む。
- ②人参・玉ねぎ・大根・じゃが芋は、3～5mm大に切る。
- ③鍋にだし汁と②の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ほうれん草を加え、ひと煮立ち。
- ⑤すり鉢に移し、ベタベタ状にする。(荒くつぶす)



ささみの蒸し焼き
野菜の柔らか煮
～完成～

