

離乳食 中期



＜豆腐となすびの煮物の材料＞
大人用の味噌汁の人参・豆腐・じゃがいも
玉ねぎ・なすび・しめじ
鶏ささみ肉
水
大人用の味噌汁のだし（味噌を入れる前）
しょうゆ

適量
数滴

＜ほうれん草のおひたしの材料＞
長めにゆでたほうれん草の葉先
大人用の味噌汁のだし（味噌を入れる前）
青のり・かつお節
A 水溶きのかたくり粉（かたくり粉1：水2）

適量
少量
適量

＜人参とりんごの和えものの材料＞
りんご（薄く切ったもの）
水
大人用の味噌汁の人参

適量

＜粥＞ 7倍粥 適量

＜豆腐となすびの煮物の作り方＞

- ① 大人用の味噌汁からなすび、豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじを取り出します。しめじは、包丁で細かくきざみます。
- ② 鶏ささみ肉を包丁の面を使って、つぶし、筋を取り除きます。
つぶした鶏ささみ肉をさらに包丁で細かく切ります。
- ③ ②がかぶるくらいの水を入れ、混ぜます。
- ④ ①の具材を5mm角に切り、大人用の味噌汁のだしとともに鍋に入れて加熱します。
※赤ちゃんのお口の動きに合わせた大きさにつぶしてもよいです。
火が通ったら、③を入れて手早く混ぜ加熱し、数滴しょうゆを加え火を止めます。

＜ほうれん草のおひたしの作り方＞

- ① 長めに茹でたほうれん草の葉先を包丁で細かくみじん切りにします。
- ② 鍋に①を入れて、大人用の味噌汁だしを加えて加熱します。葉がトロトロになれば青のり・かつお節を入れ最後にAを入れて手早く混ぜ、火を止めます。

<人参とりんごの和えものの作り方>

- ① 薄く切ったりんごに水を入れ、ラップをかけて、電子レンジ（600W）で約1分30秒ほどかけます。
- ② すり鉢で①をつぶします。さらに、大人用の味噌汁から取り出した人参もつぶします。

※赤ちゃんのお口の動きにあわせた大きさにつぶします。