

## 離乳食中期（7～8か月）

「大人の食事を上手に使う 簡単！離乳食と食べさせ方」

家族の食事からの取り分けレシピをご紹介します。

大人用の食事から取り分けて作る「とりわけ離乳食」なら、別で何品も作る手間が減り、家族みんなで同じ食材を味わえます。



### 材料

<粥> 7倍粥

<豆腐となすびの煮物>

- 大人用の味噌汁から取り出した人参、じゃがいも、玉ねぎ、なすび、
- 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（数滴）

<ほうれん草のおひたし>

- 長めに茹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
- 水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）…A

<人参とりんごの和え物>

- りんご（薄く切ったもの）
- 大人用の味噌汁から取り出した人参
- 水

## 作り方

### <豆腐となすびの煮物>

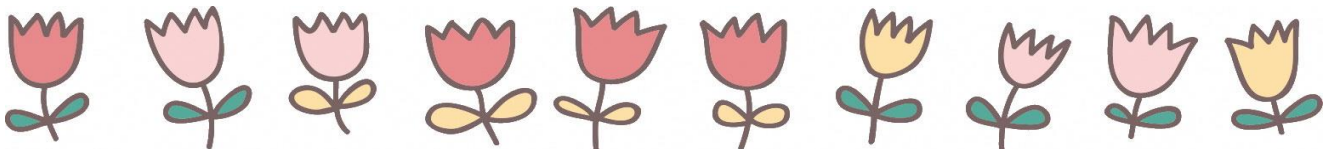
- ① 大人用の味噌汁からなすび、豆腐、じゃがいも、玉ねぎを取り出します。
- ② 鶏ささみ肉を包丁の面を使ってつぶし、筋を取り除きます。  
つぶした鶏ささみ肉をさらに包丁で細かく切ります。
- ③ ②がかぶるくらいの水を入れ、混ぜます。
- ④ ①の具材を5mm角に切り、大人用の味噌汁のだしとともに鍋に入れて加熱します。  
※赤ちゃんのお口の動きに合わせた大きさにきざみましょう。
- ⑤ 火が通ったら③を入れて手早く混ぜて加熱し、数滴しょうゆを加えて火を止めます。

### <ほうれん草のおひたし>

- 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、大人用の味噌汁の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物>

- 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合わせた大きさにつぶしましょう。



舌と上あごでモグモグしてつぶす練習をします。

1日2回の離乳食で、少しずつ食材を増やす練習をしましょう。