

◇◇◇ 7、8か月頃のレシピ ◇◇◇

穀類

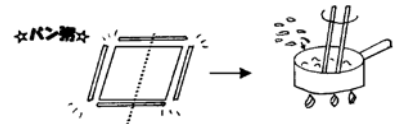
《7倍がゆ》

- ① 米をきれいにとぐ。鍋に7倍量の水とともに加えてふたをして、約30分浸水しておく。
- ② ①を火にかけ、中火で煮て沸騰したら弱火にして炊く。炊いたら火を消してむらす。
(*ふたは開けないこと)

おかゆに慣れてきたら、違う穀類にもチャレンジできます。
*ただし様子を見て、すすめましょう。

《とろとろのパンがゆ》

【分量の例】食パン（できれば添加物の少ないもの）・・・8枚切り1/2枚、
育児用ミルク・・・100cc（半分の濃さ）



- ① パンの耳を切り取り、中身を細かく切る。
- ② ミルクを規定の倍の湯で溶かし火にかけ、この中に①のパンを入れて、さいばしでかき混ぜながら沸騰してゆるいくらいで火を止める。（冷めるとちょうどよいかたさになる）

*母乳で作る場合はお湯でやわらかく煮て、少し冷めたら母乳を加えて作ってもよいです。
(注意：母乳を加えたら加熱しないこと!)

《うどん（ゆで）のとろとろ煮》

- ① うどんを茹でて、まな板にのせて、細かく（長さ2～3mm）刻む。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①のうどんを加えて、とろとろとやわらかくなるまで煮る。

《そうめん（乾麺）のやわらか煮》

- ① 鍋にお湯を沸かし、そうめんをたっぷりの湯で茹でて、ざるにあげて冷水できれいに洗う。
- ② まな板にのせ、細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①のそうめんを加えて、やわらかくなるまで煮る。

野菜

《人参のやわらか煮》

- ① 人参は大きく切ってやわらかく茹で、小さいサイコロ状（3～4mm）に切る。
- ② 鍋に入れただし汁に①の人参を加えて、さらにやわらかくなるまで煮る。

*人参以外のほとんどの野菜も同様に作れます。

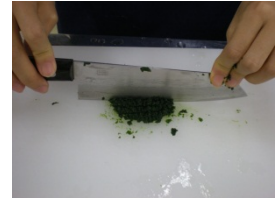
*大人の煮物を作るときに、味をつける前に取り出して、だし汁でやわらかくなるまで煮てあげましょう。



《グリーンポタージュ》

【分量の例】ほうれん草・・・15g、クリームコーン（缶詰）・・・3g

- ① やわらかく茹でたほうれん草（ブロッコリー等でもOK）の水気を切って刻む。
- ② クリームコーン（缶詰）と一緒にすりつぶしてだし汁でのばす。
- ③ 鍋に入れて火を通す。



たんぱく質

《ソイヤポタージュ》

【分量の例】乾燥大豆10g

- ① たっぷりのお湯に一晩浸した大豆を指でつぶせるくらいまでやわらかく煮る。
- ② ①の大豆をすり鉢ですってだし汁でのばす。

*大豆を圧力鍋でやわらかく煮てもよいです。

*時間のない時は、市販の茹で大豆やきなこ（添加物の入っていないもの）の利用もOK。



《黄身とろり》

- ① 固ゆで卵の黄身だけを取り出して、すり鉢でつぶす。
- ② だし汁を加えてとろとろにする。



《ヨーグルト》

市販のもので、砂糖が入っていない‘プレーンヨーグルト’を使いましょう。
少し室温に戻してからそのままあげます。（すっぱい {酸味} も味覚の1つ）

☆ヨーグルト☆



野菜・たんぱく質

《ささみのペースト》

【分量の例】ささみ・・・15g、玉ねぎ・・・15g、だし汁・・・適量

- ① ささみは筋を取り、玉ねぎの薄切りと一緒に煮る。
- ② ささみと玉ねぎをみじん切りにして、だし汁を加えながらすり鉢でする。

*ささみはパサつくので水気のある野菜や、水溶性片栗粉を使ってとろみをつけると食べやすくなります。

冷蔵庫から出して容器のまわりに水がつく位になってからあげてね！

《かぼちゃのそぼろ煮》

【分量の例】

- | | | |
|-------|-----|-----|
| ・かぼちゃ | ・・・ | 30g |
| ・鶏ささみ | ・・・ | 10g |
| ・だし汁 | ・・・ | 適量 |



- ① かぼちゃは皮をとって、さいの目切りにし、筋をとった鶏ささみはみじん切りにする。
- ② 小鍋にかぼちゃ・だし汁を入れ、沸騰したら少量の水で柔らかくほぐした鶏ささみを加え、大きいかたまりができないようにほぐす。
- ③ 柔らかくなるまで煮る。

