

## 中期食（7～8か月頃）レシピ

※毎月使用する食材の種類が変わりますが、作り方は基本的に同じとなります。

※量は目安となります。お子さまの発達状況に応じてご対応下さい。

### 7倍がゆ

米	15.0
水	100.0

- 1 米は30分以上浸水させる。鍋に水と米を入れて強火にかける
- 2 煮立ったら弱火にして蓋をし、30分ほど煮て5分ほど蒸らす
- 3 盛りつけ量50～80gを提供する

※鍋の大きさや米の量によって炊きあがる時間が変わるため注意。様子を見て水分が無くなりそうな時はお湯を足す

### ツナと野菜の煮物

ツナ水煮缶	10.0
野菜	15.0
かつお・昆布だし汁（または昆布だし汁）	20.0
片栗粉	適量

- 1 ツナはすりつぶす
- 2 野菜は茹でてみじん切りにする
- 3 鍋に1、2、だし汁を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける

### 魚と野菜のほぐし煮

魚	10.0
野菜	15.0
かつお・昆布だし汁（または昆布だし汁）	20.0
片栗粉	適量

- 1 魚は熱湯でゆでてザルにあけ、すり鉢で細かくほぐす
- 2 野菜は茹でてみじん切りにする
- 3 鍋に1、2、だし汁を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける