

7~8ヶ月(もぐもぐ期)

- ◎ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう
- ◎ 舌と上あごで食べ物をつぶす動きを覚えましょう

離乳食作りのPOINT

<食材の硬さの目安>
絹ごし豆腐くらい

<食材の大きさの目安>
2mm~3mm程度



<味付け時の注意点>

この時期から調味料(塩、しょうゆ、みそ、植物油、バター、砂糖)が使えるようになりますが、使用する場合はごく少量(耳かき1杯程度)にしましょう。

お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて、ゆっくり進めましょう。

離乳食Q&A

Q.どのタイミングで2回食にしたらいでしょうか？

A.離乳食を開始して1~2ヶ月経ち、ペースト状の食事が上手にごっくんできるようになったら次のステップに移ってみましょう。

2回食になったばかりだと1回あたりの食べる量が少なくて心配することもあると思いますが、この時期は食事のリズムを付けることが大切なので、無理に完食を目指さず、お子さんのペースに合わせてゆっくり進めましょう。

離乳食レシピ 『にんじん』

甘みのあるにんじんは離乳食に使いやすいお野菜です♪ にんじんには**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などが含まれます。にんじんをはじめとした根菜類は火が通りにくいため、様子を見ながら**柔らかくなるまでしっかりと茹でましょう。**

にんじんと高野豆腐の含め煮

高野豆腐・小松菜にはカルシウムや鉄分がたっぷり☆



<材料(1人分)>

- ・にんじん 10g
- ・大根 5g
- ・小松菜 5g
- ・高野豆腐(すりおろし) 大さじ1/2杯分
- ・だし 1/2カップ
- ・しょうゆ 1滴(0.1ml)
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ①高野豆腐はすりおろす。
- ②にんじんと大根は皮をむいて下茹でし、2~3mm角に切る。小松菜は茹でて筋が残らないように細かく切る。
- ③鍋にだしと①・②を入れて火にかけて柔らかく煮る。
- ④しょうゆを入れて混ぜ、最後に水溶き片栗粉を加えて軽くとろみをつける。

カロテンバナナ

バナナなどの果物は加熱しましょう。お好みでお野菜を変えてもgood!



<材料(1人分)>

- ・にんじん 10g
- ・かぼちゃ 10g
- ・バナナ 10g

<作り方>

- ① にんじん、かぼちゃは柔らかく茹でる。にんじんは2~3mm角に切り、かぼちゃは粗くほぐす。
- ② バナナは皮をむき、輪切りにする。小さめの器にバナナと小さじ1の水を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で10~20秒加熱し、スプーンで押しつぶす。
- ③ ①と②をさっくり混ぜる。水分が足りない場合は白湯でのばす。



♡ 簡単な“だし”の取り方をご紹介します！♡



離乳食を作る際、利用頻度の高い“だし”。
市販の顆粒だしは塩分や添加物が多く、離乳食期間中は使用できません。
「だしを家で取るのは面倒…」 「少量しか使わないのにわざわざ鍋で作るなんて…」
そんな皆さんの声を受け、今回は手軽にだしが取れる方法をお伝えします！

<用意するもの>

- ・ かつお節(小分けパック)
- ・ 小さめのコップや器
- ・ 茶こし

<取り方>

① 器に茶こしをセットし、
かつお節1パックを入れる。



② 上から熱湯を注ぐ。



③ 約3～5分待つ。



☞使っていないティーポットなどがあれば
それを使用してもよいでしょう。

※長くつけすぎるとかつお節の
酸味や苦味が出てくるので注意！

鍋でだしを取る方がうまみや風味はしっかり出ますが、
忙しい時や少量しか使わない時これで十分。
塩分が気になる大人の方ももちろん使えるワザです！
ぜひお家で試してみてくださいね♪



調剤薬局エフアンドエフ



できあがり！