

離乳中期（7から8か月頃）のレシピ

赤ちゃんの舌は前後・上下に動くようになってきます。みじん切り状のものを上あごに押し付けてつぶして食べられるようになってきます。離乳食の回数は1日2回になります。

7倍がゆの作り方（小鍋を使ってお米から炊く方法）

【材料】 作りやすい分量

米・・・大さじ2

水・・・210ml

【作り方】

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて水を注ぎ、20～30分おいて給水させます。
- ②ふたをして強火にかけます。沸騰したら弱火にし、40～50分ほど煮ます。
※ふきこぼれそうな時は、ふたを少しずらしてください。
途中で水分が少なくなっているようであれば、少し水をたします。
- ③やわらかくなれば火を止め、10分ほど蒸らします。

Point♪

7倍がゆはつぶさずにあげますが、食べにくそうにしていれば、最初は軽くつぶしてもらってかまいません。



おかゆにいろいろな食材を混ぜてあげてもいい？

忙しい時、献立がマンネリ化した時、ノーマルなおかゆでは食べない時などは、おかゆにいろいろな食材を混ぜて、おじや風にしてもかまいません。ただし、毎回おかゆに何かを混ぜると、ノーマルなおかゆの味がわからなくなってしまうかもしれません。たまには何も混ぜずにあげてみて、「ごはんはこんな味がするんだよ」と素材の味を知ってもらうことも大切です。

かぼちゃとしらす干しのマッシュ

【材料】

かぼちゃ（種とわたをとって）・・・40g

しらす干し・・・15g

さ湯（最後に加熱するため水でもOK）・・・適量

【作り方】

- ①かぼちゃは適当な大きさに切ってラップをし、電子レンジで加熱します。（600Wで2分程度）
- ②竹串を刺してスッと通るくらいやわらかくなれば、スプーンを使って皮を取り除き、お皿に入れます。
- ③②をスプーンの背を使ってつぶし、そこにさ湯を加えてペースト状にのばします。
- ④しらす干しはざるまたは茶こしに入れて熱湯をかけた後、2～3mm程度に切ります。
- ⑤ペーストにしたかぼちゃと刻んだしらす干しを鍋に入れてまぜ、火にかけて軽くグツグツいえば完成です。

Point♪

しらす干しの代わりに、白身魚やまぐろを使ってもかまいません。熱湯でしっかりゆでて、細かくほぐして混ぜましょう。



鉄分不足に気をつけてください！

母乳育児の場合、生後6か月の時点でヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいという報告があります。またビタミンD欠乏の指摘もありますので、母乳育児の場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を離乳食の進行状況をみながら意識的に取り入れましょう。

この時期に使用できる鉄分を多く含む食材は、納豆や赤身魚（まぐろ、かつお）などです。ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると鉄分の吸収がよくなるため、ブロッコリーやじゃがいもと一緒に食べるのもおすすめです。



キャベツと豆腐のだし煮

【材料】

キャベツ（葉先）	・・・10g
にんじん	・・・10g
絹ごし豆腐	・・・10g
かつおとこんぶの混合だし	・・・適量



【作り方】

- ①にんじんは皮をむいて、適当な大きさに切ります。キャベツは葉先をざく切りにしておきます。
- ②鍋に水を入れ、にんじんを入れてゆでます。にんじんがやわらかくなれば、キャベツを入れてさらにゆでます。
- ③キャベツがやわらかくなれば取り出し、それぞれをみじん切りにします。
- ④豆腐はゆでておきます。
- ⑤④をスプーンの背を使って軽くつぶします。
（包丁を使うときは、2～3mm 角程度に細かく切ります。）
- ⑥鍋に野菜と豆腐とだし汁を入れ、火にかけます。軽くグツグツいえば完成です。

Point ♪

豆腐を使うときは、必ず加熱しましょう。大豆アレルギーがないか確認するために、初めて豆腐をあげるときは1日1回だけにし、小さじ1以下の量をあげて様子を見ましょう。



食物アレルギーの症状は？

よく思いつく食物アレルギーの症状は、じんましんや湿疹です。それ以外にも皮膚の発赤・かゆみ、嘔吐、腹痛、下痢、せき、呼吸困難などが見られることもあります。なかには、血圧低下や意識障害が見られるアナフィラキシーショックを起こす場合もあります。ショック症状が見られる場合はすぐに病院を受診します。

軽症でも、同じ食材をあげる度に症状が見られる場合はかかりつけ医の指示に基づいて対処しましょう。何時に何をどれくらい食べて、どんな症状がでたか？をメモしておく、同じ症状がでた場合に参考になります。

初めてあげる食材は、しっかり加熱をし、1日1回1さじのみをあげて様子を見てください。できれば、午前中の時間にあげると病院が開いている時間なので安心です。

かつおとこんぶの混合だし

【材料】

こんぶ	・・・5g
かつお節	・・・10g
水	・・・500ml



【作り方】

- ①鍋に水と汚れをふいたこんぶを入れ、そのまま30分ほどおきます。
- ②弱火にかけ、煮立ち始めたらこんぶを取り出します。
- ③強火にし、煮立ったらかつお節を加え、火を止めます。
- ④ボウルにザルとキッチンペーパーをセットしておきます。
- ⑤かつお節が底に沈んできたら、④でこして完成です。

簡単なかつおだしのとり方

【材料】

かつお節	・・・小さいパック1袋
熱湯	・・・100ml程度

【作り方】

- ①茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

大人と同じ顆粒だしは使ってもいい？

インスタントの顆粒だしは、塩・砂糖・アミノ酸などが入っているものもあるので、市販品を使うときは、ベビーフードの和風だしを選んでもらう方がよいです。だしパックを使う場合は無添加で食塩不使用のものを選んで。いろいろな食材を試していない時期に使うなら、かつおとこんぶのシンプルだしパックの方がおすすめです。大人が使う時の分量より1/2程度減らして使いましょう。

最後に・・・

離乳食に関してわからないことがあれば宇治市保健推進課までお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：宇治市 保健推進課（0774）22-3141（代表）