

## \*\*\*そろそろ鉄分やビタミンDを意識しましょう!!\*\*\* 7~8か月 ①

|  |  |
|--|--|
| <p>ほうれん草と鶏ミンチスープ</p> <p>鶏ミンチ 10g</p> <p><b>ほうれん草</b> 10g <b>鉄分</b></p> <p>にんじん  3g</p> <p>たまねぎ 5g</p> <p>水 40ml</p> <p>水溶き片栗粉 (片栗粉 1:水2)</p>  | <p>①ほうれん草はゆでて、水にさらしてアクを抜き、2~3mmに切る。にんじん、たまねぎも同じように切る。</p> <p>②鍋に水と①を入れて煮る。</p> <p>③鶏ミンチを加えて、ほぐしながら火を通す。</p> <p>④水溶き片栗粉でとろみをつける</p> <p>※鶏ささみでもOK!!</p>                         |
| <p>豆腐のそぼろ煮</p> <p>豆腐(絹)20g 鶏ミンチ 7g</p> <p>にんじん 3g 水溶き片栗粉</p> <p>だし汁 (片栗粉 1:水2)</p>   | <p>①にんじんを 2~3 mmに細かく切る。</p> <p>②鍋にだし汁を入れて、鶏ミンチを崩しながら煮る。</p> <p>③①を加えて、やわらかくなったら豆腐を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>    |
| <p>レバー入りマッシュ (8か月後半頃)</p> <p><b>鶏レバー</b> 5g <b>鉄分</b></p> <p>じゃがいも 20g(かぼちゃでも OK!)</p> <p>野菜スープ</p>  | <p>①鶏レバーは牛乳に浸けておき、水で洗い流して2回茹で、うらごしして野菜スープなどの水分でペーストにする。</p> <p>②じゃが芋はやわらかく茹で、つぶしてレバーと混ぜる。</p> <p><b>※レバーは鉄分が豊富で吸収されやすい食材です。野菜や芋類に少しずつ混ぜてみましょう!! (ベビーフードでも OK)</b></p>  |
| <p>レバーシチュー (8か月後半頃)</p> <p><b>鶏レバー</b> 5g <b>鉄分</b> 小麦粉 3g</p> <p>じゃが芋 20g バター 2g</p> <p>にんじん 3g 牛乳 30cc</p> <p>玉ねぎ 10g </p> <p>野菜スープ 少々</p>  | <p>①鶏レバーは茹でてすりつぶしておく。じゃが芋は茹でてつぶしておく。玉ねぎはみじん切り、にんじんはおろしておく。</p> <p>②玉ねぎとにんじんをバターで炒め、火を止めて小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。</p> <p>③牛乳と野菜スープを少しずつ混ぜながら加え、中火にかけてトロリとしたらレバー、じゃが芋を入れて煮込む。(キャベツやブロッコリー、ほうれん草、さつまいもや里芋でも OK!)</p>  |
| <p>魚のそぼろ煮</p> <p><b>白身魚</b> 20g(ツナ水煮缶でも OK!) <b>VD</b></p> <p>人参  5g(大根でも OK!)</p> <p>だし汁</p> <p>水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2)</p>   | <p>①魚の身はゆでて骨と皮を除き、細かくほぐす。</p> <p>②だし汁に①、おろしたにんじんも入れて煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>   |
| <p>鮭のほうれん草あんかけ <b>鉄分</b></p> <p><b>鮭</b> 15g <b>VD</b> </p> <p><b>ほうれん草</b> 20g <b>鉄分</b> </p> <p>だし汁</p> <p>水溶き片栗粉 (片栗粉 1:水2)</p> | <p>①鮭は茹でて、骨と皮をとり細かくほぐす。</p> <p>②ほうれん草は茹でてみじん切りにし、だし汁で煮る。</p> <p>③②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ほぐした鮭の上にかける。</p> <p>(ほうれん草の代わりにすりおろし人参でも  OK!!)</p>                                     |
| <p>じゃが芋の卵黄あえ(1食分)</p> <p>じゃがいも 20g </p> <p><b>卵黄</b> 10g <b>鉄分</b></p> <p>青のり 少々</p>  | <p>①じゃが芋は皮をむいて、やわらかくゆでてつぶす。</p> <p>②かたゆでにしたゆで卵の卵黄をつぶし、じゃがいもとあえる。</p> <p>③青のりをかける。</p>   |

## \*\*\*そろそろ鉄分やビタミンDを意識しましょう!!\*\*\* 7~8か月 ②

|  |   |
|--|---|
| <p><b>かき玉うどん</b></p> <p>うどん 30g(そうめんでもOK!)</p> <p><b>ほうれん草</b> 10g <b>鉄分</b></p> <p><b>しらす干し</b> 少々(魚や肉でもOK!) <b>vD</b></p> <p>だし汁 水溶き片栗粉</p>  | <p>①器に茹でたうどんと浸るくらいの水を入れてレンジにかけ、湯通しして細かく切る。</p> <p>②しらすも同様に水を加えてレンジにかけ、湯通しして塩分を除く。ほうれん草は茹でて刻む。</p> <p>③だし汁にうどん、しらす干しを入れて煮込み、ほうれん草、溶き卵も入れて煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>※<b>卵</b>(全卵が食べれていれば入れてもOK!!) <b>鉄分</b></p>   |
| <p><b>ねばねばうどん(1食分)</b></p> <p>ゆでうどん 30g</p> <p><b>ひきわり納豆</b> 20g <b>鉄分</b></p> <p>だし汁 80ml</p> <p>※水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2)</p>  | <p>①器に茹でたうどんと浸るくらいの水を入れてレンジにかけ、湯通しして2~5mmに切る。</p> <p>②鍋にだし汁とうどんを入れ、弱火でやわらかく煮る。</p> <p>③器に盛り付け、ひきわり納豆をのせる。</p> <p>※水溶き片栗粉でとろみをつけても良い</p> <p>※卵黄をプラスしてもよい</p>                              |
| <p><b>ブロッコリーの<br/>カッターチーズ和え</b></p> <p>ブロッコリー(穂先) 15g</p> <p>カッターチーズ 5g</p> <p>プレーンヨーグルト 小さじ1</p>  | <p>①ブロッコリーの穂先はやわらかくゆでて、みじん切りにする。</p> <p>②カッターチーズとプレーンヨーグルトを混ぜてあえる。</p> <p><b>【手づくりカッターチーズ(できあがり60g)】</b></p> <p>牛乳250ccを沸騰させない程度に温め、レモン汁 20ccをいれて火を止める。全体に固まってきたらザルにキッチンペーパーまたは布をセットし、こして軽く絞る。(レモン汁の代わりに酢にしてもよい)</p>  |
| <p><b>じゃがいものおかか和え</b></p> <p>じゃがいも 20g</p> <p>にんじん  10g</p> <p><b>かつお節</b>(小袋) 少々 <b>vD</b></p>   | <p>①じゃが芋とにんじんはやわらかくゆで、じゃが芋はつぶし、にんじんはみじん切りにする。</p> <p>②小袋のかつお節は封を開けずにもんで細かくする。</p> <p>③①とかつお節をあえる。</p>   |
| <p><b>かぼちゃとしらすのみぞれ煮</b></p> <p>かぼちゃ 15g</p> <p>大根 15g</p> <p><b>しらす干し</b> 4g <b>vD</b></p> <p>だし汁 大さじ3</p> <p>水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2)</p>   | <p>①かぼちゃはラップをして、電子レンジで20秒加熱し、皮と種をとって2~3mmに切る。大根はおろしておく。</p> <p>②しらすは湯通しして塩抜きし、2~3mmに切る。</p> <p>③鍋にしらす干し、大根おろし、だし汁を入れて煮る。</p> <p>④かぼちゃを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>                           |
| <p><b>かぼちゃのりんご煮</b></p> <p>かぼちゃ 15g</p> <p>りんご 15g</p>   | <p>①かぼちゃは皮をむいて1cm角に切る。りんごはすりおろす。</p> <p>②鍋に①と浸るくらいの水を加えて火にかける。</p> <p>③やわらかくなったら、マッシャーでつぶす。</p>   |
| <p><b>さつまいものヨーグルトかけ</b></p> <p>さつまいも  25g</p> <p>プレーンヨーグルト 15g</p> <p><b>きなこ</b> 少々 <b>鉄分</b></p> | <p>~形態によって、どの月齢でもOK!!~</p> <p>①さつまいもはやわらかくゆでてつぶす。</p> <p>②プレーンヨーグルトときなこをかける。</p>                  |