

# 基本の離乳食(7～8か月頃)

## 7倍粥♪ご飯から作る



①鍋に、ご飯と分量の水を入れる。



②①を強火にかけ煮立ったら弱火にして、15分ほど煮て火を止める。



③②に蓋をして、(なければアルミホイルをかけ)そのまま10分ほど蒸らす。

## ～中期の人参の形状～



①鍋に人参を入れ、やわらかく加熱する。



②①を取り出し、薄切りにし、細かく刻む。



③フリージングには、製氷機やラップ、小分け容器を利用する。

## ～中期の1食(例)～



鶏肉の野菜うどん

トマトの  
スイートポテト

### ☆トマトのスイートポテト☆

|       |     |
|-------|-----|
| ミニトマト | 10g |
| じゃがいも | 10g |

### ☆鶏肉の野菜うどん☆

|       |      |
|-------|------|
| 鶏ささみ  | 10g  |
| にんじん  | 5g   |
| ほうれん草 | 10g  |
| うどん   | 20g  |
| だし汁   | 80cc |