

7~8 か月

きなこパン粥・トマト煮



材料

(1食分) (作りやすい分量)

・6枚切食パン(耳なし)	1/2 枚
・牛乳	60cc
・きなこ	小さじ1
・玉ねぎ	10g
・じゃが	10g
・トマト	15g
・水	150ml
・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1)	数滴

作り方

きなこパン粥

- ① 器に小さく切った食パンと牛乳を入れ、ラップをかぶせレンジに1分かける。
- ② ①にきなこを混ぜる。

トマト煮

- ① 野菜をすべて皮をおき、みじん切りにする。
- ② ①を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

きなこをプラスすると簡単にタンパク質をプラスできますよ♪

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

7~8 か月

黄身粥・キャベツ煮



材料

(1食分)

- ・7倍粥(米:水=1:7) 70g
- ・固くゆでた茹で卵の黄身 1個分
- ・キャベツ 10g
- ・水(又はこんぶだし) 100ml
- ・水溶き片栗粉(水:片栗粉=1:1) 数滴

作り方

「黄身粥」

- ① しっかり固くゆでた卵の黄身のみを取り出してほぐし、7倍粥に混ぜる。

「キャベツ煮」

- ① キャベツをなるべく小さくみじん切りにし、水をひたひた(水面から材料が少し出るくらい)に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② 水溶き片栗粉を入れ、加熱しながら混ぜる。

卵はしっかり固ゆでした黄身からスタートしましょう♪量は徐々に増やしていきます

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

7~8 か月 大根とささみの煮物



材料

- ・大根 10g
- ・とりささみ 5g
- ・水 100ml

作り方

- ① 大根は皮をおき、ひと口大に切る。ささみもスジを取り、ひと口大に切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ、やわらかく煮る。
- ③ 煮えたら具を取り出しすりつぶす。

*水気が足りなければ煮汁を入れて調節する。

今回は大根とささみを別々にすりつぶしています。一緒にすりつぶしても大丈夫。
お好みのやり方で♡

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

7~8 か月

納豆とろとろうどん



材料

・ゆでうどん	40g(1/5 玉)
・小松菜(葉のみ)	15g
・納豆	20g(1/2 パック)
・昆布だし	100ml

作り方

- ① ゆでうどんは細かく切り、小松菜は葉のみを柔らかく茹で、すりつぶす。
納豆もすりつぶす。
- ② 鍋に材料すべてを入れ、やわらかくなるまで煮る。

冷凍できます♪



納豆でトロミが付くので食べさせやすいです♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成