中期　生後7.8か月頃

舌でつぶせる固さに！
１日２回与える。

ささみとプチトマトの卵とじ丼

材料

7倍がゆ……60g
鶏ささみ……10g
だし汁………50ml
卵黄……1/3個（7g）
しょうゆ……1滴
プチトマト….2個

作り方

① 鶏ささみはすじを取り、細かく刻む。トマトは皮をむき(湯むき)をして種を取り、細かく刻む。
② 鍋にだし汁と①を加え、火が通るまで煮込む。
③ しょうゆと卵黄を回し入れ、卵黄に火が通るまで加熱する。
④ ③を７倍がゆの上にのせる。

ブロッコリーとしらす干しスープ煮

材料

ブロッコリー…30g
しらす干し….10g
酒………小さじ 1/2
だし汁……125cc
バター……小さじ 1/2

作り方

① ブロッコリーは小房に分けて熱湯で３分ゆで、ざるにあげて水にさらさず、あらみじん切りにする。
②しらす干しは熱湯をかけて塩抜きをする。
③鍋にだし汁と酒、バターを加え火にかけ、①②を加えてさっと煮る。

さつまいもとりんごの重ね煮

材料

さつまいも…30g
りんご…20g
水……適宜

作り方

① さつまいもは皮をむいて薄く切って水に放ち、水気を切る。
② りんごは皮をむいて薄く切り、鍋に入れる。
③ ②に①のさつまいもを加えひたひたの水を入れ、ぴったりふたを　してやわらかくなるまで煮る。

簡単レシピ

白身魚は、少量なので、お刺身用を使用すると簡単にできます。

白身魚とにんじんのトロトロ煮

材料　白身魚…20g
にんじん（ゆで）…10g
野菜スープ（だし汁）・・・大さじ2
水溶き片栗粉…少々g

作り方

① 白身魚の骨と皮をとり、ゆでてほぐす。
② ゆでたにんじんは細かく切る。
③ 鍋に野菜スープと①②を入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

キャベツとオクラのたたき

材料　キャベツ…15g　オクラ…15g
しょうゆ…2～3滴

作り方

① キャベツとオクラはやわらかくなるまで5分くらいゆでる。オクラはヘタと種を取る。
②細かく刻んだ①を合わせ、包丁で縦横にたたく。しょうゆを加え、さらに細かくたたき、味をなじませる。
★モロヘイヤや納豆もおすすめ！