

7～8ヶ月 もぐもぐ期 メニュー



★トマトそうめん★

<材料>	(1人分)
そうめん(乾)	10g
和風だし	大さじ3
トマト	30g(約1/4)

<作り方>

- ① そうめんは沸騰後5分ほどやわらかくゆでて刻む。
- ② トマトは湯むきして種をとりみじん切りする。
- ③ 和風だし、そうめん、トマトを鍋に入れ、ひたひたになるよう水を加えて、沸騰後3～5分弱火で煮る。

※麺類は、よくゆでて塩分を落としましょう！
塩分が多いと赤ちゃんの胃に負担がかかってしまいます。

★旬野菜のツナ煮★

<材料>	(1人分)
旬の野菜 (里芋、大根、人参等)	計15～20g
ツナ(水煮)	5～10g
オートミール	小さじ半分
※和風だし	大さじ1～2
焼きのり	ひとつまみ

<作り方>

- ① 旬の野菜は、舌でつぶせる位に軟らかく煮ておく。
ツナはお湯を通して塩分を除いておく。
- ② 耐熱容器に和風だしとオートミールを入れ500wのレンジで30秒加熱し①を加えて更に30秒加熱する。
- ③ ②が熱いうちに小さくちぎった焼きのりを加えて①と和える。

※海藻類はモグモグ期から使え、ビタミンミネラルが豊富な、お勧め食材です。
またオートミールは便秘解消に効果があります。

★さつま芋と小松菜のヨーグルトサラダ★

<材料>	(1人分)
さつま芋	15～20g
小松菜	小さじ半分
梨(りんごでもOK)	小さじ1
ヨーグルト	20g

<作り方>

- ① さつま芋は軟らかくゆで、つぶしておく。
- ② 小松菜は葉の部分をよく洗ってさっとゆで細い棒状に小分けにしてラップに包み冷凍しておく。
- ③ ①がゆで上がったところに、おろし金を使って②をすりおろして加え500wのレンジで30秒程加熱し、よく混ぜる。
- ④ ③が冷めたところに、ヨーグルト・すりおろした梨を加え、よく和える。
(梨を初めて与える場合は③に加え、加熱する。)

※小松菜のカルシウムの量は野菜の中でも飛び抜けています。
葉物野菜の青臭さを乳製品が和らげてくれるので上手に組み合わせてみましょう。