

7~8か月
ごろ

モグモグ期のおすすめレシピ

少しずつ、細かく切った形のあるものにトライするところです。
モグモグと舌を使ってつぶして食べるのに慣れさせていきましょう。

10倍がゆよりも
少し水分量を減らして。

7倍がゆ



ご飯から作る場合

●材料(作りやすい分量)

ご飯 60g
水 200ml

※米1に対して水7倍
ご飯1に対して水3.5倍

■作り方

- ①ご飯と水を鍋に入れご飯をほぐす。
- ②ふたをして強火にかけ、煮立ったらふたをずらし、弱火にして15分蒸し煮する。
- ③炊けたら火を止め、蓋をし、10分程度蒸らす。

豆腐でとろみをつけて食べやすく

ささみ・人参の白和え



●材料(離乳食3回分)

鶏ささ身 20g
人参 30g
絹ごし豆腐 30g
和風だし 小さじ3

■作り方

- ①鶏ささみはゆでて、細かく刻む。
- ②人参は皮をむいて半月切りにし、柔らかくゆでる。フォークを使って粗くつぶす。
- ③豆腐はゆでて、水気を切ってすりつぶし、和風だしでのばす。
- ④③に鶏ささ身と人参を加えて和える。

わかめはしっかり塩抜きしましょう。

トマトとツナとわかめの和え物



●材料(離乳食3回分)

トマト 1/4個
ツナ(水煮) 10g
わかめ(乾) 1g

■作り方

- ①トマトは湯むきして種を除き、細かくきざむ。
- ②湯でやわらかくもどしたわかめを細かくきざみ、①とあえる。