

# 7ヶ月離乳食 7食分まとめて保存の参考例！

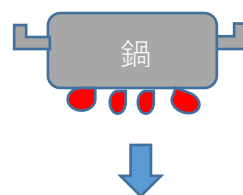
I	蛋白質	鶏むね肉	35g	
	緑黄色	にんじん	70g	(1/3本)
	緑黄色	トマト	35g	(1/2個)
	淡色	玉ねぎ	35g	(1/4個)
	淡色	きゅうり	35g	(1/2本)
II	蛋白質	マグロ	70g	(切り身1枚)
		(*オイル食塩無添加かつお)	2缶	
	緑黄色	かぼちゃ	70g	(冷凍南瓜2個)
	緑黄色	ブロッコリー (葉先)	35g	(3、4個分)
	淡色	冬瓜	70g	
III	蛋白質	絹ごし豆腐	210g	
	緑黄色	にんじん	70g	(1/3本)
	緑黄色	ほうれん草	35g	(1袋分)
	淡色	白菜	70g	(葉1枚)
IV	蛋白質	固ゆで卵の黄身	70g	(3個半分)
	緑黄色	にんじん	105g	(1/2本)
	淡色	大根	35g	
	淡色	玉ねぎ	35g	(1/4個)

離乳食はたまには変化をつけたいという時には**クリーム煮**！

みじん切りにした具をバター（7g）で炒め、小麦粉（大さじ1）をふり入れて混ぜ、ミルク200cc程度加えて煮詰める。

## 【だし煮の作り方】

### ①茹でる

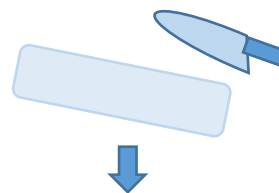


野菜がやわらかくなるまで茹でる。

肉・魚は一緒に茹でる。

汁は捨てないで！（だしになる）

### ②きざむ



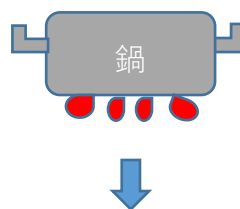
\*卵の場合

・ゆで卵にしてから卵黄のみ使用する

\*絹ごし豆腐の場合

・④を解凍後につぶしながら混ぜる

### ③煮込む



刻んだ野菜・蛋白源を鍋に戻し煮詰める。

（1の汁は食材の食材の量にあわせて）

### ④7等分して保存する

## 【7ヶ月の1食分の目安】

芋マッシュ（バター入）



おかゆ70g



作りおき離乳食

