

8ヶ月離乳食 7食分まとめて保存の参考例!

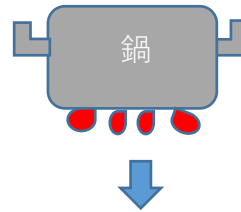
I	蛋白質	鶏むね肉	70g	
	緑黄色	にんじん	70g	(1/3本)
	緑黄色	トマト	35g	(1/2個)
	淡色	玉ねぎ	35g	(1/4個)
	淡色	きゅうり	35g	(1/2本)
	*	バター	15g	
II	蛋白質	マグロ	105g	(切り身1枚半)
		(*オイル食塩無添加缶)	3缶	
	緑黄色	かぼちゃ	70g	(冷凍南瓜2個)
	緑黄色	ブロッコリー(葉先)	35g	(3、4個分)
	淡色	冬瓜	70g	
	*	バター	15g	
III	蛋白質	絹ごし豆腐	280g	
	緑黄色	にんじん	70g	(1/3本)
	緑黄色	ほうれん草	35g	(1袋分)
	淡色	白菜	70g	(葉1枚)
		*	バター	15g
IV	蛋白質	卵黄	140g	(7個分)
	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)
		*	バター	15g

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。

【だし炒め煮の作り方】

①茹でる

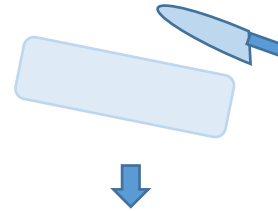


野菜がやわらかくなるまで茹でる。

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

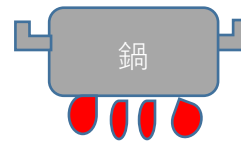
・ゆで卵にしてから卵黄のみ使用する

・生卵から卵黄のみ分け、③に入れて火を通す

*絹ごし豆腐の場合

・④を解凍後につぶしながら混ぜる

③バターで炒める



刻んだ野菜・蛋白源を鍋に戻しバターで

炒め、1の汁を少し入れ煮込む。

④7等分して保存する

【8ヶ月の1食分の目安】



