

「今月のおすすめ離乳食」



野菜やお豆腐などを一緒に煮ると美味しくなり、離乳食の準備もラクになります。赤ちゃん用を取り分けたらみそやコンソメで大人用の1品にしましょう！



八雲町保健福祉課・住民サービス課



離乳食初期前半(5~6か月頃)向けメニュー

10倍がゆに慣れたら、野菜や豆腐、白身魚をすりつぶしたものをトッピングしましょう。この時期は、栄養バランスは気にせず、おかゆにプラス1品(1食材)でOKです。毎日離乳食を食べさせることによって、食材の味や食感に慣れていきます。ペースト状のものを上手にごっくんして食べられたらほめてあげましょう。

プラス1品 その1



豆腐とろとろ

【材 料】 豆腐 10g
お湯 小さじ1

【作り方】

- ① とうふは、お湯で茹でてすりつぶします。
- ② ①にお湯をを加えて食べやすくのばします。

10倍がゆ



かぼちゃミルク

【材 料】 かぼちゃ 10g
調乳したミルク 大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り除きやわらかく茹でて、すりつぶします。
- ② ①にミルクを加えて食べやすくのばします。

白身魚とろとろ

【材 料】 白身魚 (タラ、カレイ等) 10g
だし汁 大さじ1

【作り方】

- ① 白身魚は茹でて、すりつぶします。
- ② ①にだし汁を加えて食べやすくのばします。

プラス1品 その2



プラス1品 その3





離乳食初期後半(6~7か月頃)向けメニュー

とろとろのポタージュ状のものに慣れてきたら、赤ちゃんの飲み込む様子を見ながら、少しずつ水分を減らしてペースト状の固さにしていきましょう。すりつぶした食材の固さの調整には、お湯やだし汁、調乳したミルク、野菜スープなどを使うと良いでしょう。

人参と白菜のとろとろ



【材料】

人参と白菜 合わせて15g
湯 少々

【作り方】

- ① 人参と白菜はせん切りにしてやわらかく煮て、すりつぶします。
- ② ①に湯を加えながら食べやすくのばします。

ほうれん草のミルクがゆ

【材料】

ほうれん草(葉先) 5~10g
10倍がゆ 30g
調乳したミルク 10g

【作り方】

- ① ほうれん草はやわらかく茹でて水にさらし、包丁で刻みます。すり鉢でペースト状にすりつぶし、湯を少しずつ加えてなめらかにすりつぶします。
- ② おかゆと調乳したミルクを混ぜます。
- ③ 器に②を盛り、①をのせます。





離乳食中期(7~8か月頃)向けメニュー



ほうれん草の青のり和え

【材料】

ほうれん草(葉先) 10g
だし汁 大さじ1 青のり 少々

【作り方】

- ① ほうれん草は柔らかく茹でて、みじん切りにします。
- ② ほうれん草、だし汁、青のりを混ぜ合わせて出来上がりです。
青のりの代わりに焼きのりを細かくちぎったものでも代用できます。

鮭と野菜のミルクシチュー

【材料】

生鮭 10g 高野豆腐のすりおろし 4g
白菜と人参 各10g 牛乳 大さじ2

【作り方】

- ① 白菜と人参は、それぞれみじん切りにします。
- ② 鮭と白菜、人参、水(鮭と白菜が隠れるくらいまで)を鍋に入れ、白菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ③ ②に高野豆腐のすりおろし、牛乳を加えて、鮭をほぐしながら5~6分煮ます。焦げつきそうな場合は、水を足して煮ましょう。





鮭と野菜のミルクシチュー



写真は、レシピの3倍の量
の材料です。



離乳食は、少量では調理しづらいので、実際に作る時は、レシピの2～3倍の分量
で作って、食べきれない分は冷凍保存すると良いです。



離乳食中期(9~11か月頃)向けメニュー

ほうれん草の磯辺和え



【材料】

ほうれん草(葉先) 15g
だし汁 大さじ2 焼きのり 8枚切り1枚

【作り方】

- ① ほうれん草は柔らかく茹でて、粗みじん切りにします。
- ② ほうれん草、だし汁、細かくちぎった焼きのりを混ぜ合わせて出来上がりです。

人参と白菜のみそ汁



【材料】

人参	10g	だし汁	100cc
白菜	10g	みそ	小さじ1/3

【作り方】

- ① 人参と白菜は、7ミリ角に切ります。
 - ② なべにだし汁と人参、白菜を入れやわらかくなるまで煮ます。
 - ③ みそで味付けして出来上がり！
- ★ だし汁が少なくなった場合は、汁の味が濃くなりますので、味見してから食べさせましょう。お母さんが食べてみてうっすら味がついているくらいが良いです。
- ★ 大人用のみそ汁から野菜を取り分けて、7ミリ角に刻み、汁は、お湯を加えて味を薄めて食べさせるとより手軽に作ることが出来ます。



鮭のソテー ホワイトソース和え



電子レンジで作るホワイトソース

②の写真です。



深めのマグカップで作るとかき混ぜやすく、
吹きこぼれにくいです！

【材料】

生鮭 15g 酒 小さじ1
小麦粉 少々 サラダ油 適量
ホワイトソース 大さじ1

【作り方】

- ① 生鮭は、酒をふりかけて10分位おきます。
 - ② ①の鮭の表面の水分をキッチンペーパーをふきとります。
 - ③ ②に小麦粉をふり、油を引いたフライパンで焼きます。
 - ④ 鮭をほぐして、ホワイトソースと和えて食べさせます。
- ★ 大人が食べる分は、鮭に小麦粉プラスカレー粉をまぶして焼くと味にアクセントが付き美味しくなります！

【作りやすい分量】

牛乳 100cc 小麦粉 大さじ1
バター 10g

【作り方】

- ① バターを電子レンジ500wで30秒加熱して液状にします。
- ② ①に小麦粉を加えてダマにならないようよく混ぜます
- ③ 牛乳を電子レンジで30秒温め、②に加えます。
- ④ ③を電子レンジで1分加熱し、よくかき混ぜます。その後20秒ずつ計3回加熱します。20秒加熱することによくかき混ぜましょう



皆さんも、ぜひ作ってみてくださいね。

離乳食についてお困りのことがあれば、いつでも両地域の管理栄養士にご相談ください。

個別調理指導も行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい！

