

# 「今月のおすすめ離乳食」



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。

### 10倍がゆにプラス1品 その1



#### 玉ねぎとろとろ

【材 料】

玉ねぎ 10g  
だし汁 大さじ1

【作り方】

- ① 鍋に薄切りにした玉ねぎ、だし汁を入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮ます。
- ② ①をすりつぶします。

### 10倍がゆにプラス1品 その2



#### さつまいもとろとろ

【材 料】

さつまいも 10g  
ゆで汁 大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮を取り除きやわらかく茹でて、すりつぶします。
- ② ①にゆで汁を加えて食べやすくのばします。

### 10倍がゆにプラス1品 その3



#### しらすとろとろ

【材 料】 しらす 5g  
お湯 大さじ1

【作り方】

- ① しらすは、茶こしに入れ上からお湯(200cc)をかけて塩抜きした後、すりつぶします。
- ② ①にお湯(大さじ1)を加えて食べやすくのばします。



## 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、お湯やかつおだし、昆布だし調乳したミルク、野菜スープなどを使うと良いでしょう。

### さつまいもとリンゴのとろとろ



#### 【材料】

さつまいもとりんご 合わせて15g  
水 大さじ3

#### 【作り方】

- ① さつまいもとりんごは、皮をむきます。
- ② ①と水を鍋に入れ、火にかけ、さつまいもがやわらかくなるまで煮ます。
- ③ さつまいもとりんごをすりつぶし、煮汁を加えながら食べやすくのばします。

水分の少ないお芋やかぼちゃは、大根・玉ねぎ・人参・りんご・とうふ等水分の多い食材と組み合わせると飲み込みやすくなります。



### 人参がゆの卵黄のせ

#### 【材料】

人参 5~10g  
10倍がゆ 30g  
卵黄(固ゆで卵の黄身) 少々

#### 【作り方】

- ① 人参はやわらかく茹でて、すり鉢でペースト状にすりつぶします。
- ② すりつぶした10倍がゆと①の人参を混ぜ合わせます。
- ③ 器に②を盛り、つぶした卵黄をのせます。





## 離乳食中期(7~8か月頃)向けメニュー

### さつまいものつぶつぶポタージュ

#### 【材料】

さつまいも・人参・りんご 各10g  
だし汁 100cc

#### 【作り方】

- ① 人参とりんご、さつまいもは、うす切りにします。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ③ ②を2~3ミリの粒々が残るくらいに潰します。



### 豆腐と玉ねぎの煮もの

#### 【材料】

絹ごし豆腐 30g 玉ねぎ 20g  
卵黄(固ゆで卵の黄身) 1/4個

#### 【作り方】

- ① 豆腐は、茹でて5ミリ角に切ります。玉ねぎはやわらかく茹でて、みじん切りにします。
- ② 器に①を盛り、卵黄をのせます。





## 離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

### さつまいもとりんご煮

#### 【材料】

|       |     |
|-------|-----|
| さつまいも | 30g |
| りんご   | 10g |
| 水     | 適宜  |

#### 【作り方】

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、5~7ミリ角に切ります。(様子を見ながらスティック状でも良いです。)
- ② 鍋に水とりんごを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮ます。
- ③ ②にさつまいもを加えて、さつまいもがやわらかくなるまで煮ます。(焦げつきそうな場合は、水を足して煮ましょう。)



### 大根とわかめのみそ汁

#### 【材料】

|          |        |     |       |
|----------|--------|-----|-------|
| 大根       | 10g    | だし汁 | 100cc |
| 水で戻したわかめ | 小さじ1/2 |     |       |
| みそ       | 小さじ1/3 |     |       |

#### 【作り方】

- ① 大根は、7ミリ角に切ります。戻したわかめは、みじん切りにします。
  - ② なべにだし汁と大根、わかめ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。



## 豆腐の卵とじ

### 【大人2人分と子供1人分の材料】

( ) 内は、全体量のうちの子供1人分の目安量

|       |              |
|-------|--------------|
| 絹ごし豆腐 | 1/2丁 (20g)   |
| 卵     | 2個 (10g)     |
| 玉ねぎ   | 100g (10g)   |
| 人参    | 50g (5g)     |
| だし汁   | 100cc (大さじ1) |
| 揚げ玉   | 大さじ1         |
| しょうゆ  | 大さじ2 (1~2滴)  |
| みりん   | 大さじ1         |
| 砂糖    | 大さじ1         |



### 【作り方】

- ① 豆腐は1cm角に切ります。玉ねぎと人参は、うす切りにします。
- ② 鍋に玉ねぎと人参、だし汁を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮ます。
- ③ ②に豆腐を加えひと煮立ちさせ、溶き卵を流し入れ、卵に火が通るまで煮ます。
- ④ 子供用に取り分けてしょうゆ1~2滴で味をつけます。
- ⑤ 大人が食べる時は、しょうゆ・みりん・砂糖で味つけし、揚げ玉を加えると美味しく食べられます。





# 離乳食の下ごしらえ



一食分ずつ切ってから冷凍しておくことができ  
ます。



ほうれん草や鶏肉は、凍ったまますりおろして使うと便利です。



お麩は、すりおろすか潰してお料理に使います。



# 炊飯器を使った方法

大人のご飯を炊く時に、下の写真のように、水加減したお米や野菜と一緒にに入れて炊くと簡単に離乳食の下ごしらえをすることができます。



離乳食中期～  
後期向け

おかゆ

離乳食初期～  
中期向け

## 作り方

- ① 研いだお米を炊飯器に入れ、普段とおり水加減します。(お米2合なら2の目盛りまで水を入れます。)
- ② お米の上に切ったザク切りの野菜、刻んでシリコンカップに入れた野菜と水、おかゆ用に水加減したガラスコップ(市販のおかゆカップ、湯飲みでも良い)等を入れたら普段どおりにスイッチオンで炊飯して出来上がりです！  
あら不思議！ご飯もおかゆも野菜煮も一緒に出来上がりです。

## 豆知識

野菜を入れる時、初期から中期用には、細かく刻んだり、うす切りに、中期から後期用には、大きめに切ると赤ちゃんに合わせて潰し方を調整しやすいです。







## だし汁や野菜スープの作り方



### ★ かつおだし

茶こしにかつおぶしを入れ、上からお湯を注ぎます。



### ★ 昆布だし

乾燥昆布を水に30分以上浸けておきます。



### ★ 野菜スープ

- ① 人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、大根などくせがなく煮崩れしない野菜をまとめて約80g用意します。野菜は、1センチ各くらいに刻みます。
- ② なべに①と水2カップを入れ火にかけます。アクが出たら取り除きながら、ふたをして弱火で20分位煮て、火を止めて出来上がりです。

スープはもちろん煮込んだ野菜も離乳食に使えます。



**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！**