

「今月のおすすめ離乳食」

離乳食教室を再開しました。
次回の教室は、
3月18日(木)です！



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に、おかゆにプラス1品(1食材)でOKです。
滑らかな離乳食にするためには、やわらかく煮た食材をしっかり潰してから、お湯やだし汁などの水分を加えることが大切です。

10倍がゆにプラス1品 その1



ブロッコリーとろとろ

【材 料】

ブロッコリーの穂先 10g
お湯 大さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーの穂先はやわらかくゆでてすり鉢ですりつぶします。
- ② ①にお湯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2



りんごとろとろ

【材 料 4食分】

すりおろしりんご 1/4個分
片栗粉 5g
水 50cc

【作り方】

- ① 水と片栗粉を鍋に入れ、かき混ぜながら煮ます。
- ② ①が透明になってきたら、いったん火を止め、すりおろしりんごを加えます。
- ③ 弱火で1~2分煮て出来上がりです。

10倍がゆにプラス1品 その3



お豆とろとろ

【材 料】ミックス蒸し豆 5粒
お湯 大さじ1

【作り方】

- ① 蒸し豆はお湯で5分位煮てから薄皮を取り、すり鉢ですりつぶします。
- ② ①にお湯を加えて食べやすくのばします。

※ 離乳食初期は、たんぱく質の多い大豆よりでんぷん質の多いえんどう豆やひよこ豆がおすすめ。



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。

おろしりんごとおろしトマト



【材 料】

りんごのすりおろし 10g
冷凍トマト 10g

【作り方】

- ① トマトは、湯むきし4等分に切ってから冷凍します。(冷凍することですりおろしやすくなり、使いたい分だけ使うことが出来て便利です。)
- ② ①のトマトのすりおろしとりんごのすりおろしを混ぜ合わせます。

ブロッコリーと豆腐の和え物



【材料】

ブロッコリー 10g とうふ 10g

【作り方】

- ① ブロッコリーは、やわらかく茹でます。
- ② 豆腐もお湯で茹でるか電子レンジで加熱します。
- ③ ①をすり鉢ですりつぶします。②の豆腐を加えて、潰しながら混ぜ合わせます。



離乳食中期(7~8か月頃)向けメニュー

人参おかゆ

【材料】

7倍がゆ	50g
人参	10g
コーン	5粒

【作り方】

- ① 人参とは、みじん切りにしてやわらかく煮ます。
- ② コーンは、湯通ししてみじん切りにします。
- ③ 7倍がゆと人参を混ぜ合わせ器に盛り付け、上にコーンを飾ります。



ブロッコリーとたらと豆腐の合わせ煮

【材料】

ブロッコリー	10g
生たら(鮭でも可)	骨、皮を取って10g
豆腐	20g
だし汁	大さじ3

【作り方】

- ① ブロッコリーはやわらかく茹でて刻みます。
- ② たらは、酒少々を振りかけラップをし、電子レンジで1分加熱し、火を通してから細かく刻みます。
- ③ なべにだし汁、ブロッコリー、たら、豆腐を入れ火にかけ、豆腐が温まるまで煮ます。





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

人参としいたけの混ぜご飯

【材料】

5倍がゆまたは軟飯	80g
人参	15g
生しいたけ	1/2枚
水	大さじ3
しょうゆ・砂糖	少々
いり卵	卵1/4個分

【作り方】

- ① 人参、生しいたけはみじん切りにし、水を入れ、やわらかくなるまで煮て、しょうゆと砂糖で味をつけます。
- ② 5倍がゆに①を入れ混ぜ合わせ、平らに成形し、上に炒り卵を飾ります。(抜き型で花型に抜いてゆでた人参を飾ると華やかです。)



混ぜご飯は、大人のちらし寿司の具を作る時、薄く味つけしたものを取り分け、具材を刻むと手軽に作ることができます。

豆腐のすまし汁

【材料】

豆腐	20g	だし汁	80g
しょうゆ	小さじ1/6		

【作り方】

- ① 豆腐は7~8ミリ角に切ります。
- ② 小鍋にだし汁と豆腐を加えて煮ます。
- ③ しょうゆで味付けして出来上がりです。





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

生鮭とブロッコリーのグラタン

【材料】

生鮭(又は鮭水煮缶)	15g
ブロッコリー	20g
ホワイトソース(ベビーフード)	大さじ1
溶けるチーズ	小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーはやわらかく茹で、粗みじん切りにします。
- ② 鮭は、酒少々を振りかけラップをしてレンジで1分位加熱し、火を通し、粗く刻みます。
- ③ 耐熱容器にブロッコリーと鮭を入れホワイトソース、ちぎった溶けるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます

ホワイトソースは、豆乳や牛乳、お湯に溶かした粉ミルク大さじ1に対し、水溶き片栗粉小さじ1を入れてレンジで30秒位加熱したものでも代用できます。



お豆とトマトのサラダ

【材料】

ミックス蒸し豆	10g	トマト	10g
---------	-----	-----	-----

【作り方】

- ① ミックス蒸し豆は、お湯で1~2分煮てから、薄皮を取り細かく刻みます。
- ② トマトは皮をむいて、5~7ミリ角に切ります。
①と②を混ぜ合わせます。





離乳食後期(9~11か月頃)向けメニュー

りんごのあっさりコンポート

電子レンジで調理するとシャキシャキ食感になります。
お鍋で加熱すると柔らかか食感になります。

【材料】

りんご	1 / 4個
水	50cc

【作り方】

- ① りんごは粗めのみじん切りにします。
- ② 器にりんごと水を入れ、ラップをかけ500Wで2~3分加熱します。





子どもと同じ食材をアレンジしたメニュー

ちらし寿司



【材料】

米	2カップ	卵	2個	(A)	合わせ酢	
酒	大さじ1	塩	少々		塩	小さじ1
昆布	5cm角1枚	砂糖	小さじ2		酢	大さじ3
れんこん	40g	いりごま	大さじ1		砂糖	大さじ2
油揚げ	1枚			(B)	具材の味つけ用	
人参	3cm				酒・砂糖・しょうゆ	
生しいたけ	1枚				各大さじ1と1/2	
					だしの素	少々

【作り方】

- ① 米は炊く30分以上前に洗い、2と1/5カップの水、酒と昆布を加えてかために炊きます。
(A)を混ぜ、合わせ酢を作っておきます。
- ② 油揚げは3~4分熱湯でゆでて油抜きをし、水気を絞って細切りにします。人参はせん切り、れんこんとしいたけはうす切りにします。
- ③ 鍋にれんこん、人参、油揚げ、しいたけ、水150cc、酒・砂糖・しょうゆ各大さじ1/2を入れ火にかけ、人参がやわらかくなるまで煮ます。
子供用に人参、しいたけ(離乳食後期)を取り分けたら、酒・砂糖・しょうゆ各大さじ1、だしの素少々を加え大人用に味を整え、ザルにあげてよく水気をきります。
- ④ 炒り卵を作ります。卵を割りほぐして塩と砂糖を加え混ぜます。ラップをせずに電子レンジで30秒加熱します。一度かき混ぜてからさらに30秒加熱します。お好みの固さになるまで10秒ずつ加熱とかき混ぜをくり返します。離乳食中期と後期は、子供用に取り分けできます。
- ⑤ ご飯が炊けたら、合わせ酢を入れて手早くかき混ぜ、すし飯を作ります。
- ⑥ 温かいすし飯に白ごまをふり、③の具を加えて混ぜます。器に盛って炒り卵を上飾りして出来上がりです。



ブロッコリーとほたてのチーズ焼き

【材料 4人分】

ほたて貝柱	8個	溶けるチーズ	60g
ブロッコリー	200g	マヨネーズ	大さじ4
		塩・こしょう	少々



① ブロッコリーは小房に分け、塩を入れたお湯でやわらかくなるまで煮ます。



② ほたて貝柱を一口サイズに切り、塩・こしょうで味付けします。

③ ほたて貝柱とブロッコリーを耐熱容器に入れて、マヨネーズとチーズを上からかけて、オーブントースターで8分ほど加熱します。



ほたて貝柱の代わりに、ベビーほたてや鮭、タラなどでも美味しくできます！



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！