



離乳食



楽しく おいしく 一緒に食べよう



離乳食や栄養に関する問い合わせ先

西宮市保健所地域保健課

- 中央保健福祉センター TEL : 0798-35-3310
- 北口保健福祉センター TEL : 0798-64-5097
- 鳴尾保健福祉センター TEL : 0798-42-6630



西宮市食育・健康づくりマスコット
「みやちゃん」


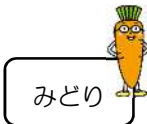




目次



1	離乳食はなぜ必要なのでしょう	1
2	離乳食はいつから始めるの？	1
3	離乳食の進め方のポイント	2
	・初期：5～6か月 / 中期：7～8か月 / 後期：9～11か月 …3	
	・完了期：1歳～1歳半頃 …4	
4	離乳食期のおやつとは？	4
5	体の調子が悪い時の離乳食	5
	・風邪をひいたとき・熱があるとき・吐き気があるとき … 5	
	・下痢のとき・便秘のとき …6	
6	食物アレルギーが心配な方へ	6
7	らくらく離乳食の工夫	7
	・冷凍保存の方法 …7	
	・電子レンジの上手な使い方 …7	
	・ベビーフードについて …8	
8	★離乳食レシピ … 9	9
	・基本のだし・野菜スープの 作り方・保存方法…9	
	・初期 … 10、15	
	・中期 … 12	
	・後期 … 17	
	・完了期 … 22	
9	手づかみ食べレシピ	26
10	大人の食事からの取り分けメニュー	27

『★離乳食レシピ』中のマークの見方

-  きいろ …<主食>米、小麦、芋
-  みどり …<副菜>野菜・きのこ・海藻・果物
-  あか …<主菜>魚・肉・卵・豆腐
-  ストック …冷凍保存できるレシピ

きいろ・みどり・あか をそろえて食べよう！

西宮市ホームページの「離乳食の進め方」にも
「大人からの取り分けメニュー」が載っています



1 離乳食はなぜ必要なのでしょう。



1. 赤ちゃんの発育はハイペース（急成長）で個人差はありますが、体重は生後3か月には、生まれた時のおよそ2倍になります。生後4～5か月頃までは母乳やミルクで必要な栄養がとれますが、成長にしたいがいそれだけでは足りなくなります。
2. 離乳食は、赤ちゃんが成長するために必要な噛む力をつける‘そしゃくの練習期間’です。噛む力をつけてあごの発達を促したり、飲み込む力や胃や腸で消化する力をつけることが必要です。
3. 噛んで食べることを通して、欲求や喜怒哀楽などの感情や自我が育ち、自分で食べようとする自立心を育てます。
4. 母乳やミルク以外のいろいろな食物に慣れることが大切です。様々な食体験は赤ちゃんの体の発達とあわせて心を豊かにします。この時期の食事がこれからの嗜好に大きく影響し、将来の食生活の基盤となります。
5. 大人の嗜好が赤ちゃんに反映します。離乳食を機会に家庭の食事内容を見直してみましよう。

2 離乳食はいつから始めるの？



5～6か月頃になり…

- ☆ 首のすわりがしっかりしている
- ☆ 支えてあげると座れる
- ☆ 食べ物に興味を示す
- ☆ よだれが増える
- ☆ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなった

…などの様子が見られたら、離乳の開始の目安です。

初めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになっていきます。
あせらず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。



3 離乳食の進め方のポイント



- ☆ 新鮮な食材を使いましょう。
- ☆ だしを利用して、素材の味を生かしましょう。
- ☆ 赤ちゃんの食べ具合をみながら、離乳食をすすめ、無理強いしないようにしましょう。
- ☆ 離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがらだけ飲ませましょう。
- ☆ 赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、器具や手洗いなど衛生面に気を付けてしっかり加熱調理しましょう。

離乳食にあると便利な調理器具



茶漉し

少量の裏ごしや湯通しに



小鍋

蒸発を防ぎ、しっかり火を通す
ために、ふた付きがよい



調理ばさみ

麺類を切るのに便利



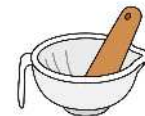
イチゴスプーン フォーク

少量を潰しやすい



小さいまな板

作った離乳食をすり潰し
て少量のカットに便利



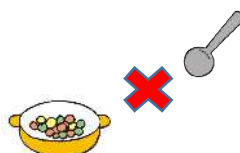
すり鉢兼食器

少量を潰しやすい
そのまま与えられる

衛生面のポイント



清潔に調理しましょう
調理前は必ず手洗いを！



食べ残しは与えない
調理後は常温に放置せず
なるべく早く与える。



しっかり洗って乾燥させる
気になる時は大きなザルに入れて
熱湯消毒するとよい。



5～6か月：初期

離乳食を始めます

- ☆ 赤ちゃんの体調や機嫌の良いときにはじめましょう。
- ☆ 母乳やミルクの前に与えるようにしましょう。
- ☆ 授乳の間隔を空け、なるべく午前中に、時間を決めて食べさせましょう。
- ☆ ポタージュぐらいの状態のおかゆ（10倍がゆ）を1日1回小さじ1からはじめましょう。慣れてきたら野菜など食品の種類や分量を徐々に増やしていきましょう。

水分補給は白湯か
薄めたお茶で。

果汁は離乳の開始前に
あげる必要はありません。



7～8か月：中期

いろいろな食品を与えます

- ☆ 離乳食を始めて1か月くらい過ぎて、1回食に慣れてきたら、1日2回食にしましょう。2回目は、1回目の量の1/3位から慣らしていきましょう。
- ☆ 固さは、舌でつぶせる豆腐ぐらいを目安にして、もぐもぐの練習をしましょう。
- ☆ 味付けは薄味を基本にしましょう。色々な種類の食品の味を体験させて、味付けや調理法に少しずつ変化をつけましょう。



9～11か月：後期

食事は離乳食中心に与えます

- ☆ 2回食になれてきたら1日3回食に。3回目は半分位の量から慣らしていきましょう。
- ☆ 毎日、だいたい同じ時間に規則正しく食べる習慣をつけましょう。
- ☆ 栄養が不足しないように、毎食の食品の組み合わせを考えましょう。大人の食事から取り分けると便利です。
- ☆ 個人差はありますが、固さは歯ぐきで噛めるくらい（指でつぶせるバナナぐらい）を目安にして、かみかみの練習をしましょう。
- ☆ 手づかみで食べようとして食卓を汚したりしても、ある程度好きなようにさせて、自分で食べようとする意欲を育てましょう。
- ☆ 家族一緒に楽しく食卓を囲みましょう。

きいろ・みどり・あかの
食材をそろえて食べよう！！

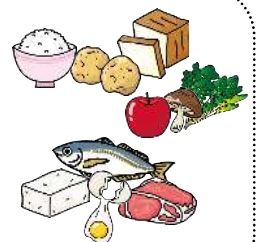


食事のバランス

きいろ… 主食…米、小麦、芋

みどり… 副菜…野菜、きのこ、
海藻、果物

あか… 主菜…魚・肉・卵・豆腐





1歳～1歳半頃：完了期

そろそろ離乳の完了です

- ☆ 大人の食事に近づきますが、まだ小さく切ったり、柔らかくする必要があります。固さは歯ぐきで噛みつぶせる固さ（肉だんごぐらい）が目安です。味付けも薄味を心がけましょう。
- ☆ 3回の食事で不足する栄養を間食で補いましょう。乳製品や果物を利用するとよいでしょう。
- ☆ 飲み物はコップで飲む練習をしましょう。
- ☆ 幼児用のスプーンやフォークを使って、自分で食べる練習をしましょう。

4 離乳期のおやつとは？



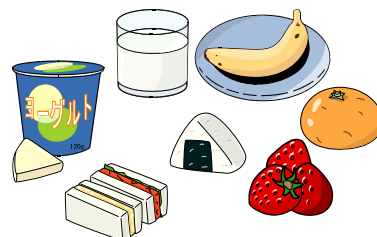
おやつは4回目の食事

1歳前後になると、授乳の回数が減り、1日3回の食事が中心になります。消化吸収が未熟な子どもたちにとって、おやつは1日3回の食事と同じように栄養をとる大切な機会です。

- ☆ おやつと前後の食事との間隔は2時間以上あけましょう。
- ☆ 次の食事に影響しない量（100～150kcal程度）をあげましょう。
- ☆ 塩分や糖分、脂肪分の多いもの、添加物や人工着色料を使ったものは避けましょう。
- ☆ 飲み物は水やお茶にし、ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料はエネルギーの摂りすぎや虫歯の原因になりますので、たまにあげる“お楽しみ”にしましょう。

美味しいおやつとは

- ☆ 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ☆ おにぎり、ふかし芋、野菜スティックなど
- ☆ かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの野菜類を使ったおやつなど
- ☆ 季節の果物、またはそれらを素材にしたもの



5 体の調子が悪い時の離乳食

症状が重いときは、早めに医師の診察を受けてください。



風邪をひいたとき



- ☆ 母乳やミルクをしっかりと飲ませましょう。
- ☆ 食欲がないときは、離乳食をお休みしてもよいでしょう。
脱水症状を起こさないように、白湯や薄めたお茶などの水分を十分に摂りましょう。
- ☆ 食欲が出てきたら、おかゆや野菜、果物などのビタミン類、豆腐や魚、肉や卵といった良質のたんぱく質を徐々に摂っていきましょう。
- ☆ のどごしがよく、あっさりとした味付けに仕上げましょう。

ビタミンA：にんじん・かぼちゃ
ほうれん草など
→気管やのどの粘膜を強くします。

ビタミンC：りんご、みかんなどの果物
その他、野菜全般
→風邪のウイルスに対して抵抗力をつけます。

熱があるとき



- ☆ 基本的に、風邪のときの考え方と同じですが、発熱で水分が失われて脱水症状を起こさないように、白湯や薄めたお茶、薄い果汁、赤ちゃん用のイオン飲料などの水分を何回かに分けて十分摂りましょう。
- ☆ 少量なら、ゼリーなどののどごしの良いものを食べさせるとよいでしょう。ただし、冷たいものを与えすぎると下痢を起こすことがあるので注意してください。

注意

体調が戻ったら、果汁やイオン飲料はやめて、白湯やお茶で水分を摂るようにしましょう。甘い味の飲み物や食べ物に慣れすぎないように！

吐き気があるとき

- ☆ 吐くと体の水分がどんどん失われるので、水分を補うことを第一に考えましょう。
メニューは、水分補給も兼ねることができる汁物などがおすすめです。
- ☆ 甘いジュースやオレンジなどの柑橘類の果汁は吐き気を誘うことがあるので気をつけましょう。
- ☆ 離乳食は、症状が重いうちはお休みして、吐き気がある程度おさまってからにしましょう。

下痢のとき

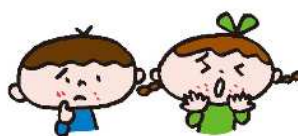
- ☆ 第一に水分補給をしっかりとしましょう。
- ☆ 甘いジュースやオレンジなどの柑橘類の果汁は便をゆるくすることがあるので気をつけましょう。
- ☆ 離乳食はおかゆ、パンがゆ、うどんなどのでんぷん質を中心として、腸の働きを整えるかぼちゃ、にんじん、りんご、バナナなどを取り入れるとよいでしょう。
- ☆ 肉などのたんぱく質や牛乳・乳製品などを控え、回復してきたら消化の良い白身魚や豆腐を少しずつ食べさせましょう。
- ☆ 繊維質の野菜、さつまいも、油脂類、ゼリーは控えましょう。



便秘のとき

- ☆ 離乳期の赤ちゃんの便秘は、離乳食の量が少なすぎたり、時間が不規則だったりすることが原因になっていることが多いので、まずその点に気をつけましょう。
- ☆ 水分を多めに摂りましょう。
- ☆ 青菜、かぼちゃ、ブロッコリーなどの野菜や、さつまいもなどの芋類、納豆などを多めに摂りましょう。
- ☆ 後期なら、ひじきやわかめなどの海藻類や、おからや皮ごと食べる小豆などの豆類も積極的に摂りましょう。ヨーグルトや油脂類も便秘の解消には有効ですが、摂りすぎには注意しましょう。

6 食物アレルギーが心配な方へ



- ☆ 食物アレルギーを心配して離乳食開始を遅らせるなど、自己判断で食べる物を制限しないようにしましょう。

離乳食作りのポイント

- Point 1：新鮮な食材を使う。
- Point 2：できるだけ旬の食材を使い、薄味を心がける。
- Point 3：はじめての食材は少量から始める。



- ☆ 食物アレルギー症状が疑われる場合は、まず医療機関を受診しましょう。医師の正しい診断のもとに、原因をはっきりさせてから対策を立てましょう。
- ☆ 西宮市では、アレルギー相談や講座を実施しておりますのでご利用ください。

7 らくらく離乳食の工夫

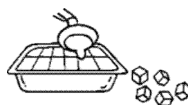
❁ 冷凍保存の方法

頻繁に使う食品は、鮮度の良いうちに使いやすい形にして冷凍し、下ごしらえの時間を省きましょう。

- ・ 加熱して、十分に冷ましてから冷凍庫へ入れましょう。
- ・ 1週間くらいで使い切りましょう。
- ・ 一度解凍したものや、食べ残したものの冷凍は避けましょう。
- ・ 自然解凍は避け、必ず加熱しましょう。

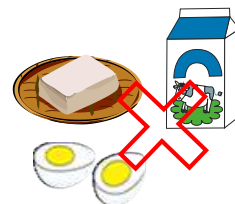
冷凍保存に便利な道具

- ☆ 製氷皿…初期の液状のものに向いている、ふた付きが便利
- ☆ ジッパー付き保存袋…薄くのばして冷凍する、菜箸などで後をつけておくと小分けにしやすい
- ☆ ふた付きの保存容器…形のあるものに便利、そのままレンジ加熱できるものもある




冷凍保存に向いていない食材

- ☆ 水分の多いもの・・・生野菜・豆腐・こんにゃくなど
 - ☆ 分離するもの・・・牛乳（調理後は可能）、ヨーグルト、マヨネーズなど
- ★ゆで卵は冷凍には向きません。薄焼き卵や卵を使った料理にしてから冷凍しましょう。
- ★芋類は、ゆでて潰してから、冷凍しましょう。



冷凍したものと組み合わせよう

冷凍おかゆ + 冷凍だし + 冷凍しらす  しらすがゆ

冷凍鶏つみれ + 冷凍野菜 + 生トマト  鶏だんごトマト煮

❁ 電子レンジを上手に使いましょう

電子レンジは、少量の離乳食が簡単にできます。加熱しすぎて固くならないように調理形態をチェックしながら使いましょう。

- ・ にんじんや大根などの根菜類はだしと一緒に電子レンジにかけて軟らかくする。
- ・ 青菜は電子レンジにかけてから、一度水にさらしてアクを取る。



🌸 ベビーフードについて



外出するとき、疲れているとき、災害時の保存食として市販のベビーフードを利用するとよいでしょう。ただし、種類が多く便利ですが、味付けや固さが単調なため、ベビーフードだけを与え続けていると、味覚やそしゃく能力の発達に悪影響がでる恐れがあるので注意しましょう。

利用するときの留意点

- ☆ 月齢や固さのあったものを選び、与える前には保護者が一口食べて確認しましょう
 - ・温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめましょう。
 - ・子どもの食べ方をみて、固さ等が適切か確認しましょう。
- ☆ 離乳食を手づくりする際の参考に
 - ・ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を手づくりする際の参考にしましょう。
- ☆ 開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない
 - ・びんづめやレトルト製品は、開封後にすぐに与えましょう。
与える前に、別の容器に移して冷凍保存することもできます。表示(注意事項)をよくよんで適切に使用しましょう。
 - ・粉末タイプやフリーズドライタイプなどの乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため、使い切りのタイプの小袋になっているものが多いです。



ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養バランスがとりにくい場合があります。そのまま与えるのではなく、手作りのものを1品加えるなど用途によって工夫しましょう。

- ☆ 普段の料理に使う！⇒びんづめタイプや粉末タイプ
 - ・いつものハンバーグ + レバーペースト・・・レバー入りハンバーグ
 - ・いつもの野菜&豆腐などのたんぱく質 + 粉末タイプのソース
- ☆ お母さんが外出中 or 風邪をひいた！⇒レトルトやフリーズドライタイプ
 - ・粉末タイプ/フリーズドライタイプのだし + ごはん・・・おじや
 - ・そのまま食べられるごはんとおかずがセットになったレトルトもあります。

8 離乳食レシピ 基本のだし・野菜スープの作り方・保存方法

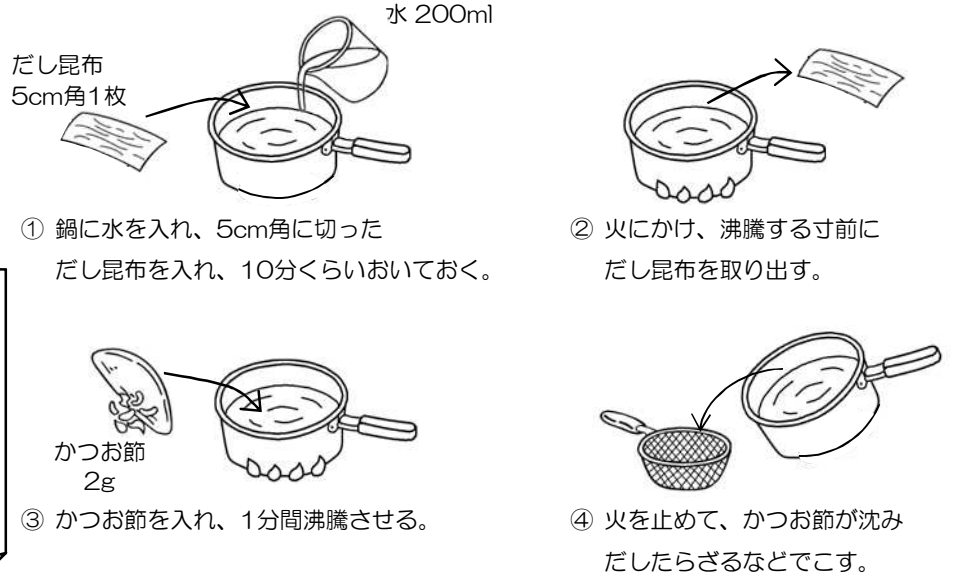


だしのとり方

《基本のとり方》

【材料】 大人の汁物1杯分
 水…………… 200ml
 だし昆布………… 5cm角
 かつお節………… 2g

初期のころは、②までの
 作り方で昆布だしを
 使いましょう。
 干しいたけも、だしとして
 使えます。
 煮干やかつお節は
 中期から使いましょう。



《手軽なとり方》

★少量なら…急須を利用♪

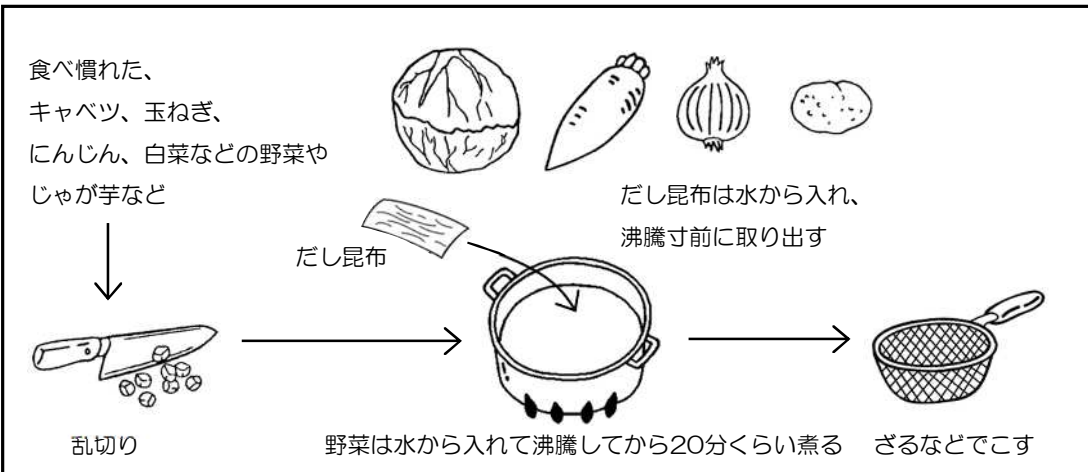
- ① だし昆布をキッチンバサミで細くせん切りにする。
- ② ①の昆布とかつお節をお茶パックに入れる。
- ③ 急須に入れ、沸騰したお湯を注ぐ。

★たくさん使うなら…簡単昆布だし♪

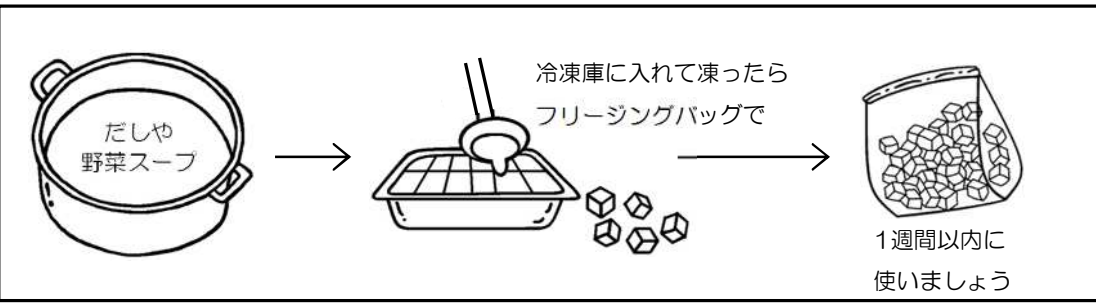
- ① 広口のピンにだし昆布を入れる。
- ② ピンに水（湯冷まし）を注ぐ。
- ③ 冷蔵庫に入れておく。



野菜スープの作り方



だしや野菜スープの保存方法



初期



10倍がゆ (米1:水10の割合)



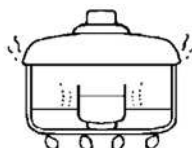
【材料】

米…… 4g (小さじ1)
水…… 50ml (小さじ10)

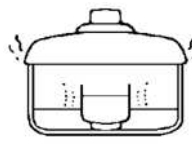
《コップがゆの作りかた》



① 湯のみに洗った米と水を入れ、30分以上つける。



② 炊飯器にセットしてご飯と一緒に炊く。



③ 4~5分蒸らす。



④ 食べ慣れるまでつぶす。慣れればそのままが良い。

7倍がゆ (米1:水7の割合)



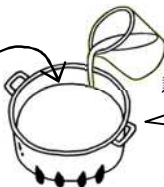
【材料】

米…… 4g (小さじ1)
水…… 35ml (小さじ7)

《ご飯から鍋で炊く作りかた》



① 鍋にご飯と熱湯を入れて火にかける。最初は強火で沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。

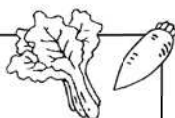


ご飯をほぐしたら、そのあとは混ぜないように！



② 火を止め、7~8分ほど蒸らす。

おかゆのアレンジ!



《みどりがゆ》

- ① 青菜をゆでて、刻んでから葉先をすりつぶす。
- ② おかゆを炊き、火を止める直前に①を混ぜる。

《にんじんがゆ》

- ① にんじんをゆでてすりつぶす。
- ② おかゆを炊き、火を止める直前に①を混ぜる。

【分量】 10倍がゆの場合…ご飯:熱湯=1:4
7倍がゆの場合…ご飯:熱湯=1:3

※ 1人分では作りにくいので、少し多めに作りましょう。
※ ご飯から作る場合、ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力等によって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや熱湯の量を調整してください。

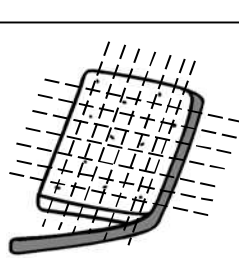


パンがゆ

【材料】

食パン…… 10g (6枚切り耳をとって1/4枚)
野菜スープ… 50ml (カップ1/4)
または育児用ミルク

※ パンは菓子パンやバターが多いパンを避けましょう。



① 食パンは耳をとって5mm角に切る。



野菜スープまたは育児用ミルクで煮る。



③ 蒸らしてスプーンでつぶす。

うどんがゆ

【材料】

ゆでうどん… 30g (1/6玉)
だし汁…… 50ml (カップ1/4)



① うどんは細かく刻むかフォークの背でつぶす。



② だし汁でやわらかく煮る。



③ スプーンでつぶす。

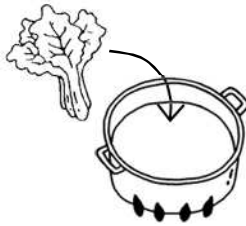
初期



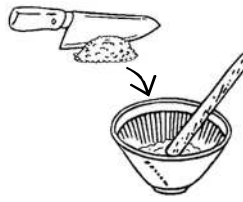
ほうれん草のペースト

【材料】
ほうれん草… 10g (1株)
だし汁… 20ml (大さじ1強)

ほうれん草のペーストをアレンジ!
他の葉物野菜でも同じ作り方でペーストができます。



① ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらす。



② 葉先を細かく刻んで、すりつぶす。さらになめらかにしたいときは、裏ごしする。



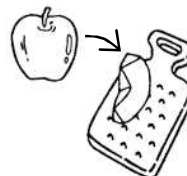
③ だし汁を加えて少し煮る。

にんじんとりんごのおろし煮

【材料】
にんじん… 10g (約1cm)
りんご… 10g (1/8個)
水… 15ml (大さじ1)



① にんじんは皮をむいてすりおろす。
※かたい場合はゆでる。



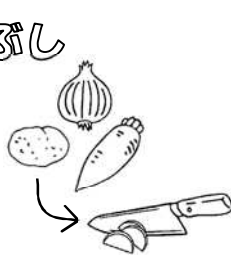
② りんごも皮をむいて芯をとり、すりおろす。



③ 水を加えて少し煮る。

ストック 野菜の煮つぶし

【材料】
じゃが芋 } あわせて 40g
にんじん }
玉ねぎ }
または
かぼちゃ } あわせて 40g
玉ねぎ }
または
大根 } あわせて 40g
にんじん }
水… 適量

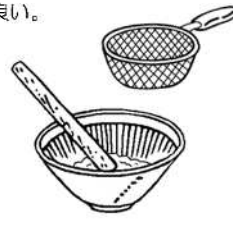


① 野菜の皮をむき、薄切りにする。



② 野菜がかぶるくらいの水を加えて、やわらかく煮る。

※だし昆布を入れて煮ても良い。



③ 野菜をざるにあげ、すりつぶす。(裏ごししても良い。)



④ ゆで汁でとろみを加減する。

こんな野菜や芋も使ってみましょう♪



ほうれん草



白菜

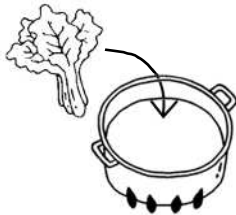


さつまい

野菜や芋のフリージングのコツ

《その1》
生のままではなく、ゆでてから冷凍します。
《その2》
じゃが芋などの芋類は、ゆでてつぶしてから冷凍します。
《その3》
解凍するときに加熱するので、目安より少し固くします。

《例：ほうれん草のフリージング（冷凍保存）》



① ほうれん草をゆで、水気をきり、ラップに棒状に包んで冷凍する。



② 使うときには、凍ったまますりおろすと簡単に細かくできます。

冷凍したものは1週間以内に使い切るようにしましょう!



中期



5倍がゆ



【材料の割合】

米から炊く場合 米1：水5
 ご飯から炊く場合 ご飯1：熱湯2

おかゆのアレンジ!

《しらす入りおじや》

- ① しらす干し(小さじ1)、にんじん(10g)はゆでてみじん切りにする。
- ② 鍋に①とご飯(20g)、だし汁(カップ1/2)を入れて炊く。
- ③ やわらかくなったら、お好みでしょうゆ(1滴)を加える。

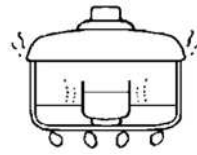
※ 青のりや、やわらかく煮て刻んだわかめを加えてもよい。

《コップがゆの作りかた》

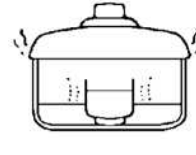
きいろ



① 湯のみに洗った米と水を入れ、30分以上つける。



② 炊飯器にセットしてご飯と一緒に炊く。

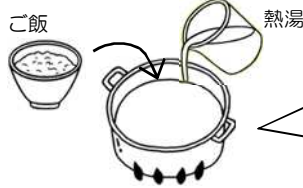


③ 4~5分蒸らす。

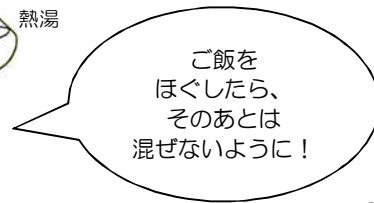


④ 食べ慣れるまでつぶす。慣れればそのままでも良い。

《ご飯から鍋で炊く作りかた》



① 鍋にご飯と熱湯を入れて火にかける。最初は強火で沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。

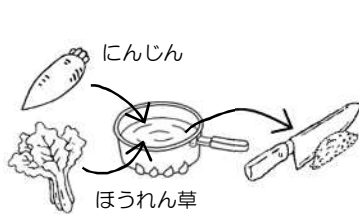


② 火を止め、7~8分ほど蒸らす。

煮込みうどん

【材料】

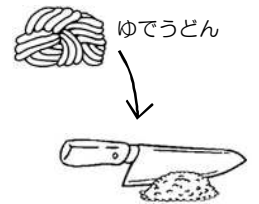
ゆでうどん… 50g
 にんじん… 5g (小さじ1)
 ほうれん草… 5g (小さじ1)
 鶏ささみ… 3g (小さじ1/2)
 だし汁… 100ml (カップ1/2)
 しょうゆ… 1滴



① にんじん、ほうれん草は、ゆでてみじん切りにする。



② 鶏ささみはミンチ状にしてゆでる。かたまりになったらほぐしておく。

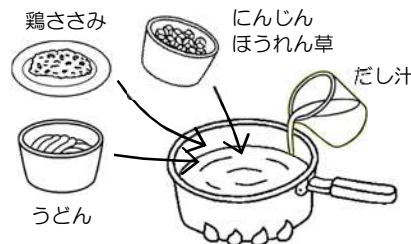


③ うどんは5mmに切る。

うどんをそうめんにかえて…

《にゅうめん》

- ① そうめんを5mmに切ってやわらかめにゆでる。
- ② 煮込みうどんの作り方で、うどんの代わりに①のそうめんを加える。



④ だし汁を煮立て、③のうどん、②の鶏ささみ、⑤のしょうゆで味付けをする。①の順に入れる。



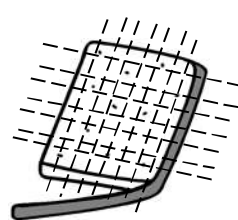
※ 仕上げにかたゆでの卵黄を加えても良い。
 ※ 青のりや、やわらかく煮て刻んだわかめを加えてもよい。

パンがゆ

【材料】

食パン… 15g (6枚切り耳をとって1/3枚強)
 野菜スープ… 50ml (カップ1/4)
 または育児用ミルク

※ パンは菓子パンやバターが多いパンを避けましょう。



① 食パンは耳をとって5mm角に切る。



② 野菜スープまたは育児用ミルクでさっと煮る。

中期



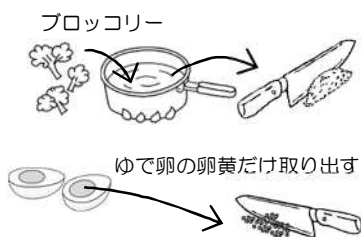
あか

ブロッコリーの卵黄あんかけ

【材料】

ブロッコリー……………20g
かたゆでの卵黄………小さじ1
だし汁……………大さじ1
水溶きかたくり粉…小さじ1/5

※ 鶏ささみや野菜のみじん切りを加えても良い。



① やわらかくゆでたブロッコリー、卵黄をみじん切りにする。



② 小鍋にブロッコリー、卵黄、だし汁を入れ、弱火にかける。



③ ②に水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみをつけて火を止める。

ゆで卵黄のスープ

【材料】

かたゆでの卵黄………小さじ2
野菜スープ……………大さじ2
(野菜が入っていてOK)

※ 慣れてきたら徐々に卵黄の量を増やしてよい。



① 卵黄をみじん切りにする。

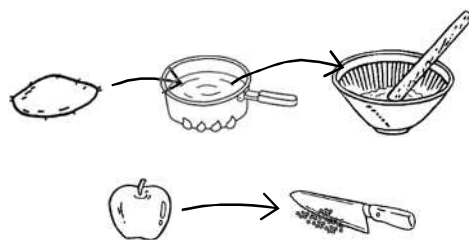


② 小鍋に①と野菜スープを入れて卵黄がスープになじんだら火を止める。

豆腐和え

【材料】

豆腐……………10g
さつまいも………10g
りんご……………10g



① さつまいもはゆでてつぶし、りんごはみじん切りにする。



② 湯通した豆腐をすりつぶし、さつまいも、りんごと和える。

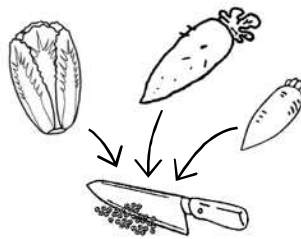
高野豆腐と野菜のうま煮

【材料】

高野豆腐………1個
白菜……………20g
大根……………5g
にんじん………5g
だし汁……………100ml
しょうゆ………1滴



① 高野豆腐は乾いたまますりおろす。



② 白菜、大根、にんじんは細かく刻む。



③ ①、②の材料とだし汁を弱火でよく煮て、しょうゆを加える。

中期



あか

ささみとかぼちゃのクリーム煮

【材料】

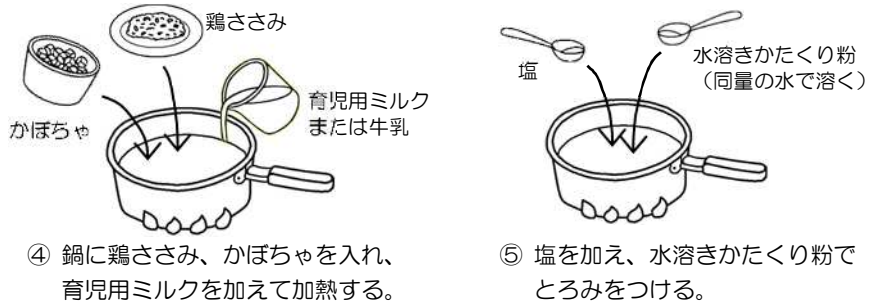
鶏ささみ……………10g
かぼちゃ……………15g
育児用ミルク……50ml
または牛乳※
塩……………少々
かたくり粉……………小さじ1/5

※ 牛乳は7か月から

バターや小麦粉を使わなくても
ホワイトソース風に仕上げ
ることができます。
カロリーを抑えたい
大人の方にも！！



- ① 鶏ささみは筋をとり、包丁でたたいてミンチ状にする。
- ② ①をゆでる。
- ③ かぼちゃはゆでて、みじん切りにする。



- ④ 鍋に鶏ささみ、かぼちゃを入れ、育児用ミルクを加えて加熱する。
- ⑤ 塩を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

レバーマッシュ

【材料】

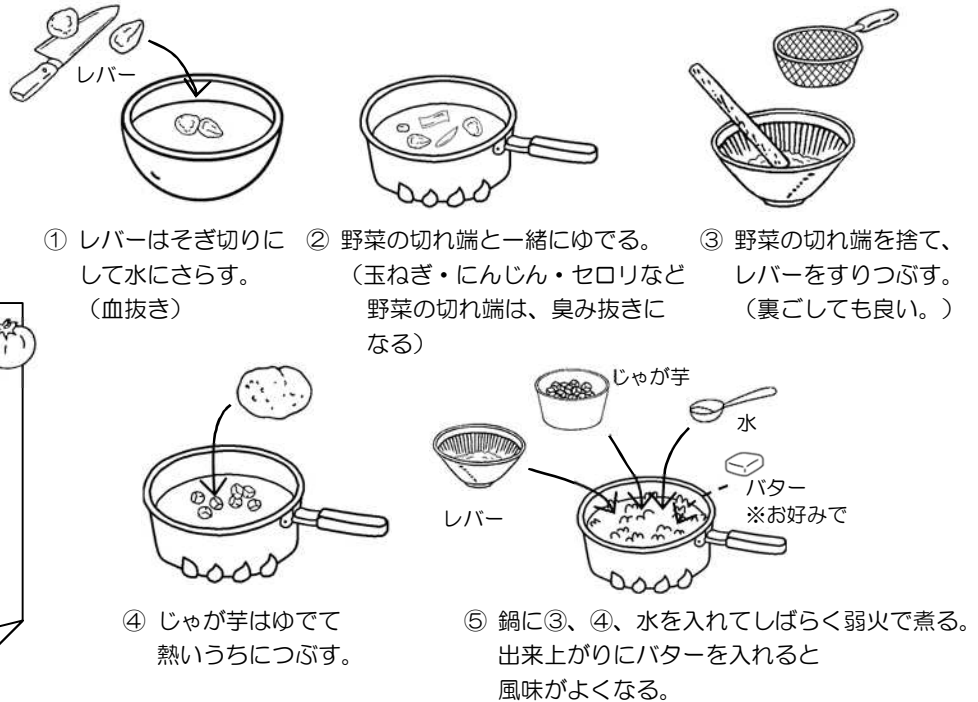
鶏レバー……………5g (1/3個)
じゃが芋……………10g (中1/10個)
水……………大さじ1
(バター……………小さじ1/4)

レバーマッシュのアレンジ ～トマト風味～

じゃが芋のかわりにトマトの
つぶし煮を混ぜる。

《トマトのつぶし煮》

- ① トマトは湯むきをして種をとり、5mm角に切る。
- ② 小鍋に入れ、つぶしながら加熱する。



- ① レバーはそぎ切りにして水にさらす。(血抜き)
- ② 野菜の切れ端と一緒にゆでる。(玉ねぎ・にんじん・セロリなど野菜の切れ端は、臭み抜きになる)
- ③ 野菜の切れ端を捨て、レバーをすりつぶす。(裏ごしても良い。)

- ④ じゃが芋はゆでて熱いうちにつぶす。
- ⑤ 鍋に③、④、水を入れてしばらく弱火で煮る。出来上がりにバターを入れると風味がよくなる。

麻婆豆腐風

【材料】

豆腐……………30g
(1/10丁)
にんじん……………10g
玉ねぎ……………10g
鶏ささみ……………5g
(ひき肉でもよい)
だし汁……………大さじ2
しょうゆ……………1～2滴
かたくり粉……………小さじ1/5



- ① にんじん、玉ねぎはゆでて、みじん切りにする。鶏ささみはたたいてミンチ状にしておく。
- ② 別の鍋にだし汁を入れ、①の鶏ささみ、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 5mm角の豆腐を加えて煮て、しょうゆで風味をつける。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

初期～中期

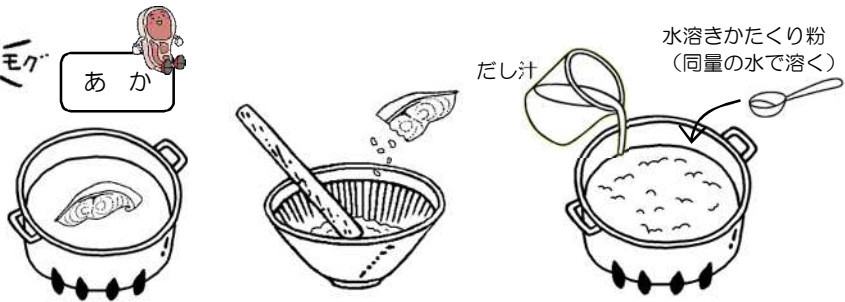


あか

魚のすい流し汁(初期から)



【材料】
 白身魚…… 10g (1/6切)
 だし汁…… 40ml
 かたくり粉… 小さじ1/5



- ① 白身魚をゆでる。
- ② 骨、皮をはすし、身だけをすりつぶす。
- ③ ②をだし汁で煮てから、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

魚のすい流し汁のアレンジ!

《魚のみぞれ煮》

- ① 大根またはかぶ(15g)をすりおろす。
- ② 鍋にゆでてすりつぶした白身魚と①を入れ、だし汁で煮る。
- ③ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

～魚のすすめ方～

白身魚

たい・ひらめ・かれい
 たら・さけ・きす
 さより・めばる など
 しらす干し

7か月ごろから

赤身魚

まぐろ
 かつお

9か月ごろから

青魚(背の青い魚)

へとすすめます。
 いわし・あじ
 さば・さんま
 さわら など



～中期以降～

魚のホワイトソース煮

【材料】

白身魚…… 15g (1/4切)
 にんじん…… 10g
 バター…… 小さじ1
 小麦粉…… 大さじ1/2
 育児用ミルク…… 50ml (カップ1/4)
 または牛乳*

※ 牛乳は7か月から
 ※ かたゆでの卵黄を入れると
 カルボナーラ風にも♪



- ① にんじんはゆでてみじん切りにする。魚はゆでてほぐす。
- ② にんじんをバターで炒め、小麦粉も加えて炒める。
- ③ 育児用ミルク(牛乳)でのばし、①の魚を入れてしばらく煮る。

フィッシュポテト

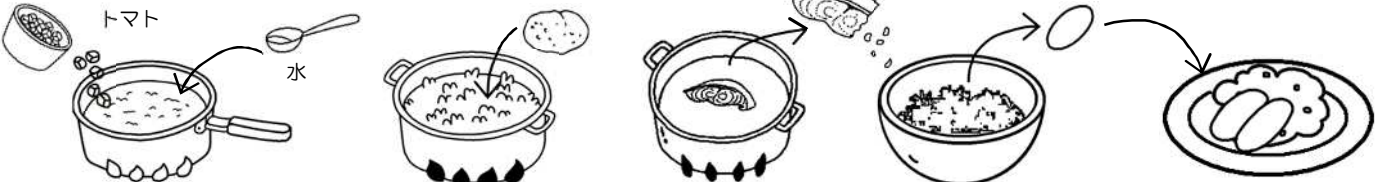
【材料】

じゃが芋…… 15g
 白身魚…… 10g
 トマト…… 15g
 玉ねぎ…… 10g
 にんじん…… 10g
 水…… 適宜

※ 白身魚の代わりに
 かたゆでの卵黄でも可



- ① トマトソースを作る。トマトを湯むきして、種を取り除き、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、にんじんはゆでて、みじん切りにする。
- ③ 鍋にみじん切りにした②の玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。



- ④ ③に①のトマトを加えて、さらに炒める。必要なら水を加えて固さを調整しソースを作る。
- ⑤ じゃが芋は皮をむいて、やわらかくゆでてつぶす。
- ⑥ 白身魚はゆでて骨・皮を外してほぐす。
- ⑦ ⑤と⑥を混ぜて、形を整える。
- ⑧ ⑦をお皿に盛り、④のトマトソースをかける。

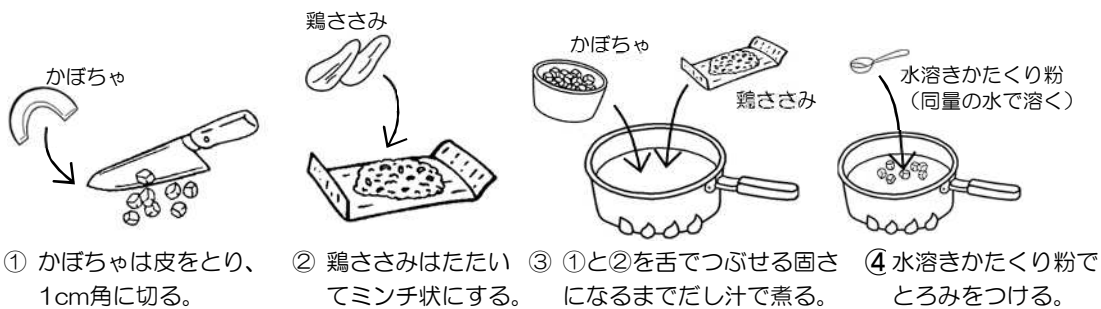
中期



かぼちゃの老ぼろ

【材料】

かぼちゃ… 30g
鶏ささみ… 15g
だし汁… 大さじ1
かたくり粉… 小さじ1/5

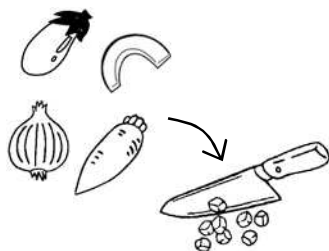


- ① かぼちゃは皮をとり、1cm角に切る。
- ② 鶏ささみはたいてミンチ状にする。
- ③ ①と②を舌でつぶせる固さになるまでだし汁で煮る。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

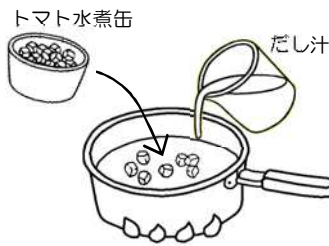
トマトスープ煮

【材料】

玉ねぎ… 10g
にんじん… 5g
かぼちゃ… 5g
なす… 5g
トマト水煮缶… 10g
だし汁… 50ml



- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、かぼちゃ、なすは皮をとってみじん切りにする。



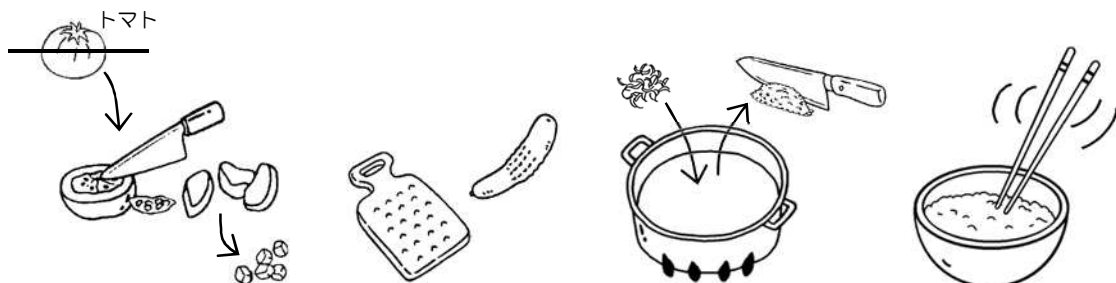
- ② ①の野菜をだし汁で煮、やわらかくになったら、細かく刻んだトマト水煮缶を加えてさらに煮る。

※ 豆腐や鶏ささみを加えても良い。

トマトときゅうりのサラダ

【材料】

トマト… 30g
きゅうり… 10g
しらす干し… 5g

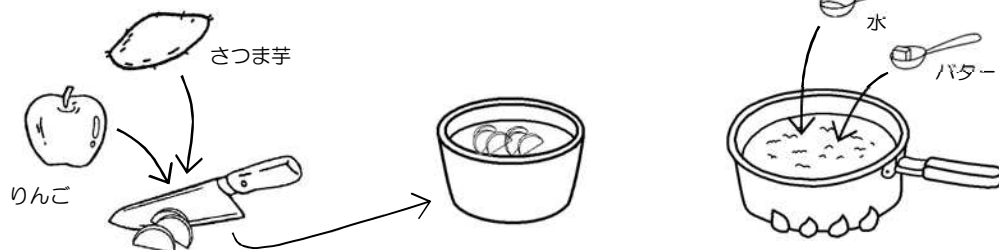


- ① トマトは湯むきし、種をとって、5mm角に切る。
- ② きゅうりはすりおろす。
- ③ しらす干しはゆでて刻む。
- ④ トマト、きゅうり、しらす干しを和える。

さつまいもとりんごの重ね煮

【材料】

さつまいも… 20g
りんご… 10g
水… 少量
(バター… 2g)



- ① さつまいも、りんごは皮をむいて薄く切る。
- ② さつまいもは、水にさらしておく。
- ③ さつまいもとりんごを交互に重ね、少量の水を加えて煮る。バターを加えると風味がよくなる。

後期



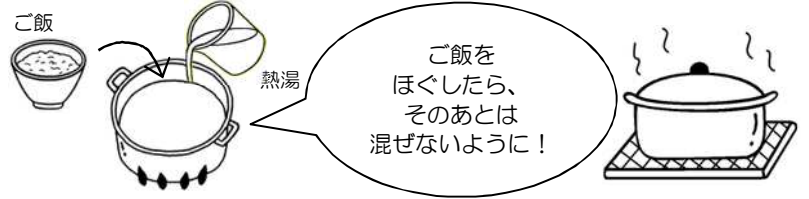
軟飯



【材料の割合】

米から炊く場合 米1：水3
 ご飯から炊く場合 ご飯1：熱湯1

《ご飯から鍋で炊く作りかた》



- ① 鍋にご飯と熱湯を入れて火にかける。
- ② 火を止め、7～8分 最初は強火で沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。 ほど蒸らす。

フレンチトースト

【材料】

食パン…… 30g
 (6枚切りの耳をとり1/2枚)
 牛乳…… 50ml (1/4カップ)
 卵…… 1/2個
 バター…… 2g (小さじ1/2)

※ まず牛乳、卵を試してから 始めてみましょう。



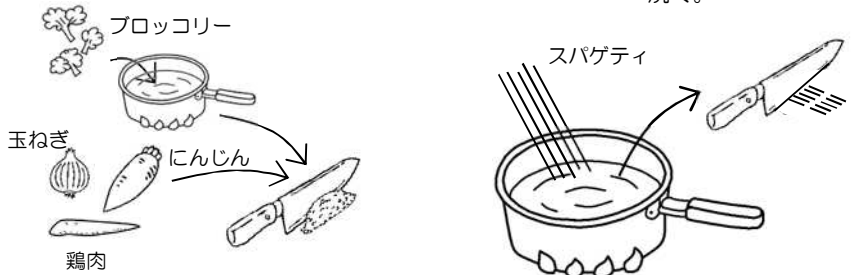
- ① 食パンは耳をとって 食べやすい大きさに切る。
- ② 牛乳と卵を混ぜ、 食パンを浸す。
- ③ フライパンにバターを 溶かし、弱火で両面を 焼く。

クリームスパゲティ

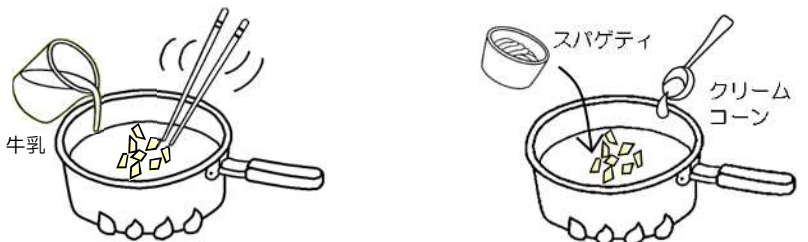
【材料】

スパゲティ(乾)…… 30g
 鶏肉…… 10g
 にんじん…… 5g
 玉ねぎ…… 10g
 ブロッコリー…… 10g
 クリームコーン缶… 大さじ1
 牛乳…… 50ml (1/4カップ)
 油…… 少々

※ ほうれん草やキャベツ、白菜などの 他の野菜に変えても良い。



- ① 鶏肉、にんじん、玉ねぎは みじん切りにする。 ブロッコリーはやわらかくゆでてから切る。
- ② スパゲティはやわらかめに ゆでてから、1cmくらいの 長さに切る。

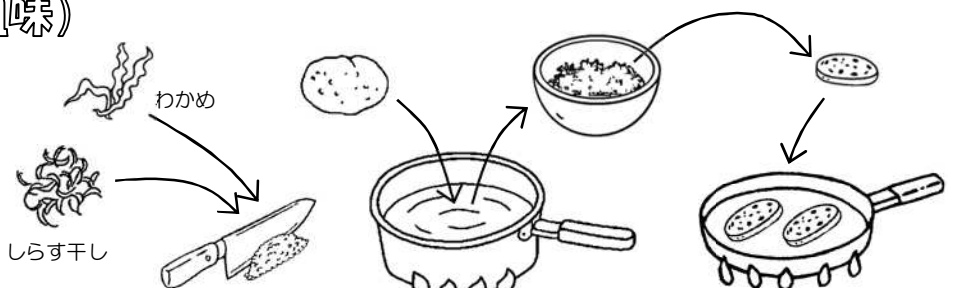


- ③ 油を熱し、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、ブロッコリーを炒め、油がまわったら 牛乳を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にスパゲティ、 クリームコーンを加え、 煮る。

じゃが芋のお焼き(磯風味)

【材料】

じゃが芋…… 40g
 しらす干し…… 小さじ1
 わかめ(戻したもの)… 小さじ1/2
 牛乳…… 小さじ1
 油…… 少々



- ① わかめは細かく切る。 しらす干しは湯通しして 刻む。
- ② じゃが芋は皮をむき、 やわらかくなるまでゆでて つぶす。
- ③ ①、②、牛乳を全部混ぜ、 小判型に丸める。 フライパンに油を熱し、 焼く。

後期

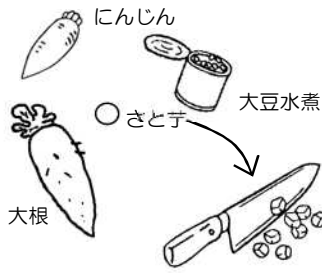


あか

五目煮

【材料】

大豆水煮………20g
 にんじん………5g
 大根………5g
 さと芋………10g (1個)
 だし汁………100ml
 (1/2カップ)
 ごま油………少々
 みそ………小さじ1/3



① にんじん、大根、さと芋は7~8mm角くらいに切る。大豆は細かく刻む。



② ごま油で①を炒め、だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。

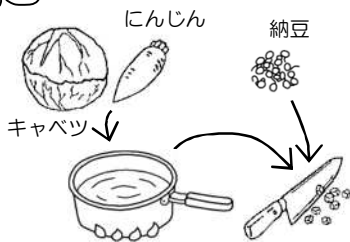


③ みそで味をつける。

納豆のお好み焼き

【材料】

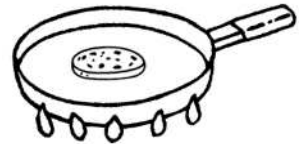
納豆………1/2パック
 キャベツ………15g
 にんじん………5g
 小麦粉………大さじ2
 卵………1/3個
 油………少々



① キャベツ、にんじんはゆでてざく切り、納豆は細かく刻む。(ひきわり納豆なら切らなくてもOK)



② ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

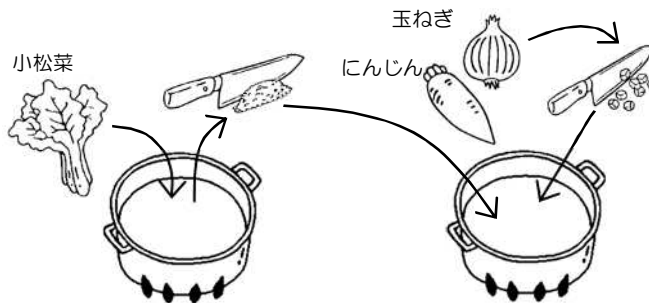


③ フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに広げ、両面を焼く。

卵とじ

【材料】

卵………1/2個
 小松菜………10g
 にんじん………10g
 玉ねぎ………10g
 だし汁………50ml
 (しょうゆ…1~2滴)



① 小松菜はゆでて刻む。

② にんじん、玉ねぎは7~8mmの大きさに切り、①とだし汁でやわらかく煮る。(しょうゆを加えても良い。)



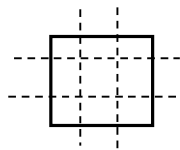
③ 溶き卵を流し入れ、蓋をして蒸らす。

※ ほぐした鶏肉やしらす干しを加えても良い。

卵とワンタンのスープ

【材料】

卵………1/2個
 ワンタンの皮………1/2枚
 ほうれん草………10g
 ミントマト………1個
 だし汁………100ml
 (1/2カップ)



① ワンタンの皮は1cmくらいの正方形に切る。



② ほうれん草はゆでて、刻む。ミントマトは皮をむき、4等分に切る。



③ 材料をだし汁で煮る。最後に溶き卵を流し入れ、浮き上がったら火を止める。

後期



あか

老ぼろ煮

【材料】

鶏ひき肉… 15g
 (脂肪の少ないもの)
 なす… 40g (小1/2個)
 だし汁… 200ml (1カップ)
 しょうゆ… 1~2滴

※ なすの代わりに、じゃが芋、かぶ、大根などでも良い。



① なすは皮をむいてみじん切りにし、水に浸けてあく抜きをする。



② ①とひき肉をだし汁でやわらかく煮る。



③ しょうゆで味付けする。

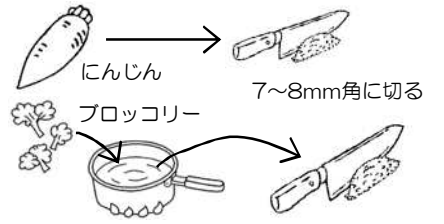
肉団子のやわらか煮

【材料】

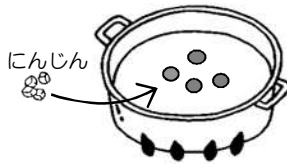
鶏ひき肉… 15g
 木綿豆腐… 10g (1~2cm角)
 A { 玉ねぎ… 5g
 パン粉… 小さじ1/2
 にんじん… 10g
 ブロccoli… 10g
 B { だし汁… 100ml (1/2カップ)
 しょうゆ… 1~2滴
 かたくり粉… 小さじ1/3



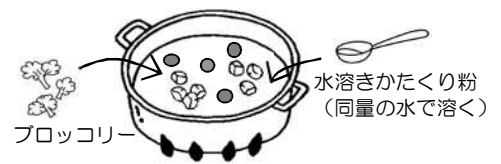
① Aをよくこね、丸める。



② にんじんは7~8mm角に切る。ブロッコリーはやわらかくゆでて細かく切る。



③ Bを入れた鍋に、①、②のにんじんを加え、やわらかく煮る。

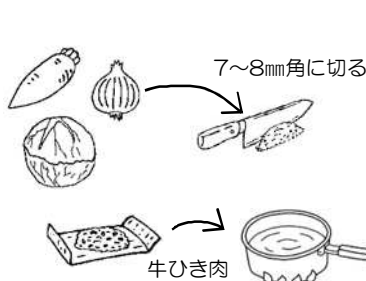


④ ②のブロッコリーを加え、とろみをつける。

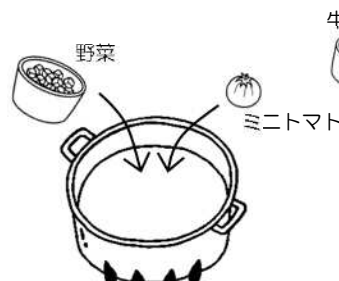
牛肉と野菜のトマト煮

【材料】

牛ひき肉 (赤身肉) 15g
 にんじん… 10g
 玉ねぎ… 5g
 キャベツ… 10g
 ミニトマト… 2個
 だし汁… 100ml (1/2カップ)
 かたくり粉… 小さじ1/3



① にんじん、玉ねぎ、キャベツを7~8mm角に切る。牛ひき肉はゆでておく。



② ミニトマトは皮をむいて1/4に切る。だし汁で①の野菜とミニトマトをやわらかくなるまで煮る。

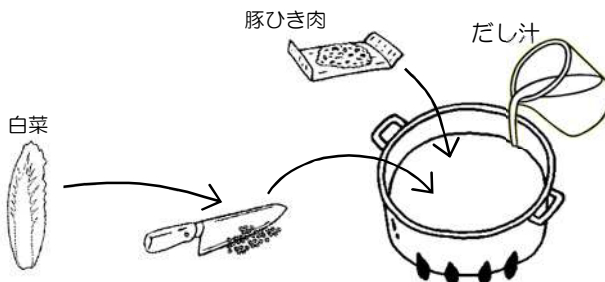


③ 牛ひき肉を加えて、なじんできたらとろみをつける。

豚肉と白菜の煮物

【材料】

豚ひき肉 (赤身肉) 10g
 白菜
 またはキャベツ… 30g
 だし汁… 100ml (1/2カップ)
 しょうゆ… 1~2滴
 かたくり粉… 小さじ1/3



① 白菜は細かく刻む。

② ①とひき肉をだし汁でやわらかく煮る。



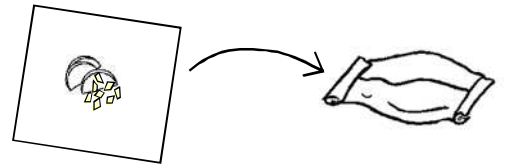
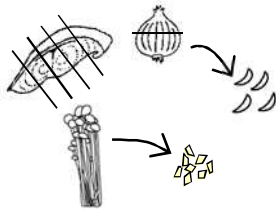
③ しょうゆで味付けしてとろみをつける。

後期



魚のホイル焼き

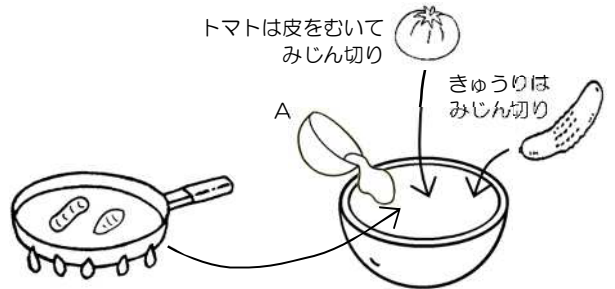
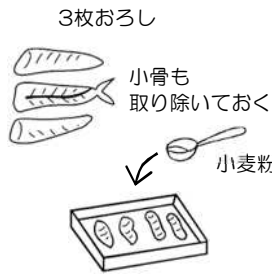
【材料】
 魚（さけなど）……15g（1/3切れ）
 玉ねぎ……20g
 えのき……5～6本
 バター……小さじ1/3



- ① 魚は皮と骨をとって薄くそぎ切り、玉ねぎは横半分に切って薄切り、えのきはみじん切りにする。
- ② ホイルに①とバターをのせ、閉じる。
- ③ オーブントースターで約10分焼く。

魚のマリネ

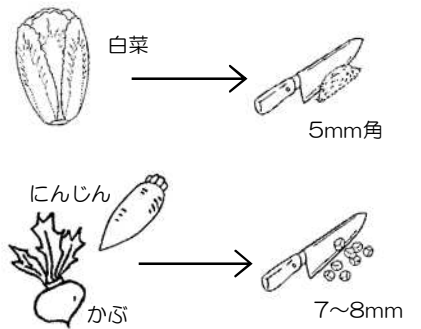
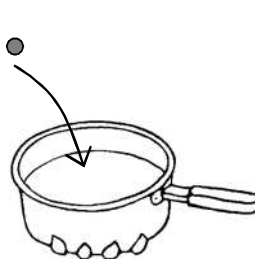
【材料】
 魚（あじなど）…15g
 小麦粉……少々
 きゅうり……15g（1/10本）
 トマト……20g（1/10個）
 A { 油…… 小さじ1/2
 酢…… 小さじ1/2
 塩…… ひとつまみ
 だし汁…… 小さじ1/2
 油…… 少々



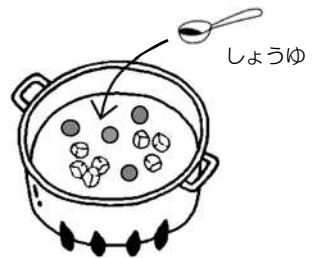
- ① 魚は3枚におろして一口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 油で魚の両面を焼く。
- ③ Aを合わせて、②の魚、きゅうり、トマトを漬ける。

いわしの団子煮

【材料】
 いわし…… 15g
 卵…… 小さじ1
 白菜…… 10g
 にんじん…… 5g
 かぶ…… 10g
 だし汁…… 100ml
 しょうゆ…… 2～3滴

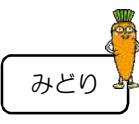


- ① いわしは手開きにしてはらわたと骨を取り除く。すり鉢ですり、卵を加えて小さく団子状にする。
- ② ①の団子を熱湯でゆで、浮き上がったら取り出す。
- ③ 白菜・にんじん・かぶを切る。



- ④ 鍋にだし汁を入れ、③の野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に②の団子を入れて煮て、しょうゆを加える。

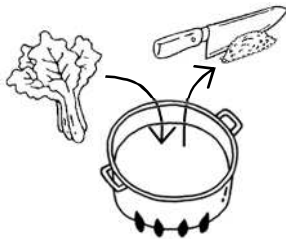
後期



青菜のごま和え

【材料】
 青菜…………… 30g (1~2株)
 (ほうれん草・小松菜など)
 すりごま…………… 小さじ1/2
 だし汁…………… 小さじ1

※ 青菜以外に、白菜、キャベツ、ブロッコリーなども良い。



① 青菜はゆでて、みじん切りにする。



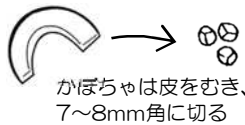
② すりごまをだし汁でのばし、青菜と和える。

ひじきのミルク煮

【材料】
 芽ひじき…………… 5g
 (もどしたもの)
 にんじん…………… 10g
 かぼちゃ…………… 15g
 牛乳…………… 100ml
 油…………… 少々

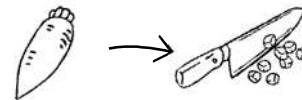


芽ひじきは湯または水につけて戻し、食べやすい大きさに切る



かぼちゃは皮をむき、7~8mm角に切る

① 材料をそれぞれ切る。



にんじんは7~8mm角に切る



② ひじき、にんじん、かぼちゃを油で軽く炒める。



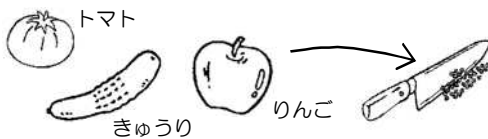
③ 牛乳を注ぎ、やわらかくなるまで煮る。

ヨーグルトサラダ

【材料】
 にんじん…………… 5g
 きゅうり…………… 10g
 トマト…………… 5g
 りんご…………… 10g
 ヨーグルト…………… 大さじ1/2 (無糖)
 砂糖…………… ひとつまみ



にんじん



トマト

きゅうり

りんご

① にんじんはゆでて7~8mm角に、きゅうり、トマト、りんごは5mm角くらいに切る。
 (きゅうり、トマト、りんごの皮が固くて、食べにくい場合は皮をむく)

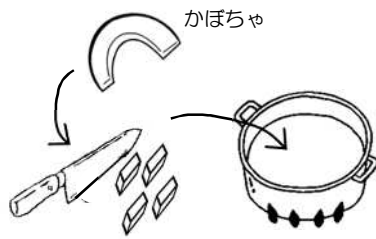


② 食べる直前に①をヨーグルトで和え、砂糖ひとつまみを加える。

かぼちゃのステーキ

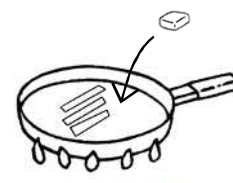
【材料】
 かぼちゃ…………… 20g
 バター…………… 2g (小さじ1/2)

※ ジャガ芋、にんじん、さつまいもでも良い。



かぼちゃ

① かぼちゃは、皮をむいて7~8mm厚さに切る。



② バターで両面を焼く。

完了期

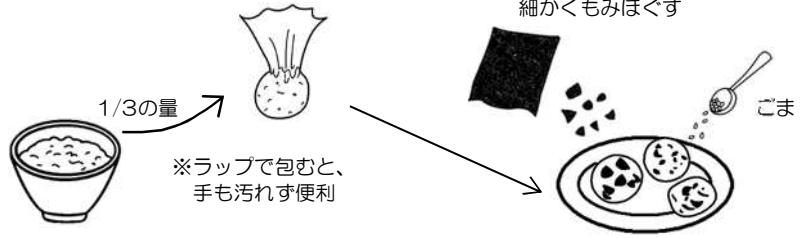


おにぎり

【材料】

ご飯……………80g
 (子ども茶わん1杯)
 焼きのり……………少々
 ごま……………少々

※しらす干しや青のりをまぶしても良い。



- ① ご飯を3等分にし、片手で包むように小さくにぎる。
- ② 焼きのりやごまをまぶす。

チャーハン

【材料】

ご飯……………80g
 (子ども茶わん1杯)
 ねぎ……………少々
 青菜……………大さじ2
 卵……………1/2個
 しらす干し……………大さじ1/2
 油……………小さじ1
 しょうゆ……………少々

※えのきたけなどのきのこをみじん切りにして加えてもよい。

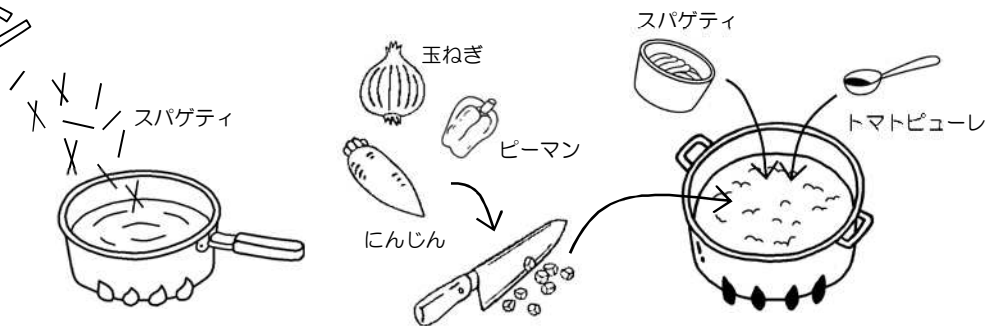


- ① 材料をみじん切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに①と卵を炒める。
- ③ ご飯を加えて炒め、しょうゆで味付けする。

スパゲティ・ナポリタン

【材料】

スパゲティ(乾) ……30g
 豚ひき肉……………15g
 玉ねぎ……………15g
 ピーマン……………5g
 にんじん……………5g
 油……………小さじ1
 トマトピューレ……………大さじ1
 水……………100ml

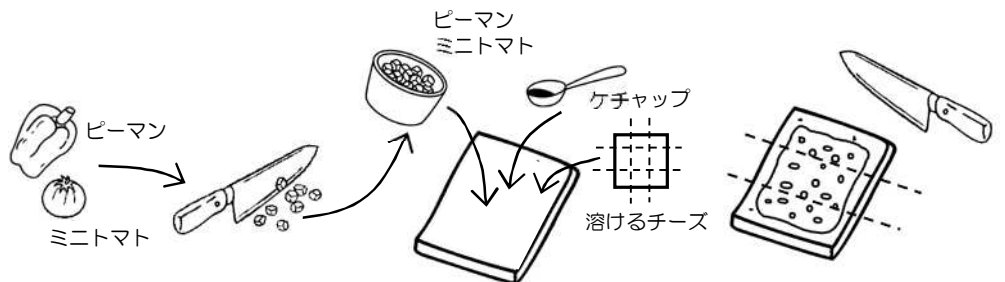


- ① スパゲティは3cmくらいに折って、やわらかめにゆでる。(ゆでてから3cmに切ってもよい)
- ② 玉ねぎ、ピーマン、にんじんを7~8mm角に切りにする。
- ③ 油でひき肉、②の野菜を炒め、水を加えてふたをし、蒸し煮する。野菜がやわらかになったら、スパゲティとトマトピューレを混ぜ合わせる。

ピザトースト

【材料】

サンドイッチ用食パン…1枚
 ピーマン……………5g
 ミントマト……………1個
 ケチャップ……………小さじ2
 またはトマトピューレ
 溶けるチーズ……………1/2枚



- ① ピーマンは7~8mm角に切る。ミントマトは皮をむき、7~8mm角に切る。
- ② パンにケチャップを薄く塗り、①の野菜、小さく切ったチーズをのせて、オーブントースターで焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

完了期



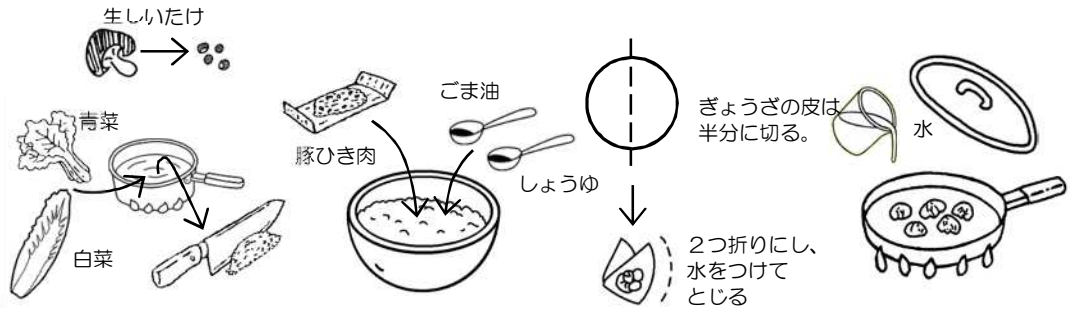
あか

ぎょうざ

【材料】

豚ひき肉……………15g
白菜……………25g
青菜……………5g
生しいたけ……………1枚
ごま油……………1~2滴
しょうゆ……………2~3滴
ぎょうざの皮……………5~6枚

※ 水ぎょうざにしても良い。

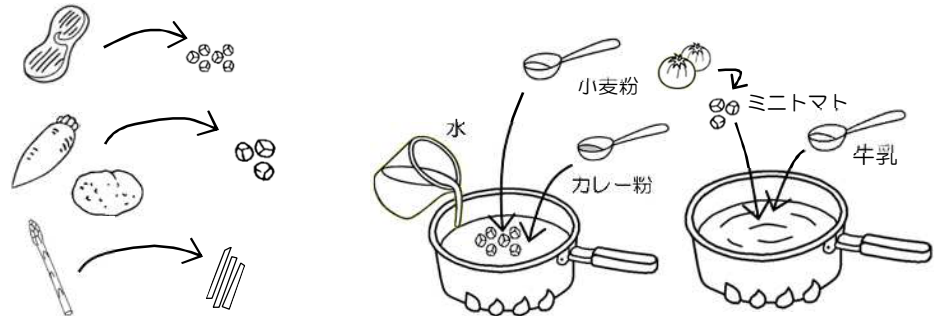


- ① 生しいたけはみじん切り、白菜・青菜はゆでてみじん切りにする。
- ② ①と豚ひき肉、ごま油・しょうゆを混ぜ合わせ、よく練る。
- ③ ②を一口大に丸めて包む。
- ④ 少量の水を加え、焦がさないように蒸し焼きにする。

ミルクシチューカレー風味

【材料】

牛肉……………10g
じゃが芋……………20g
にんじん……………10g
アスパラガス……………1本
ミニトマト……………2個
油……………少々
小麦粉……………小さじ1
カレー粉……………ごく少量
牛乳……………大さじ1・1/2

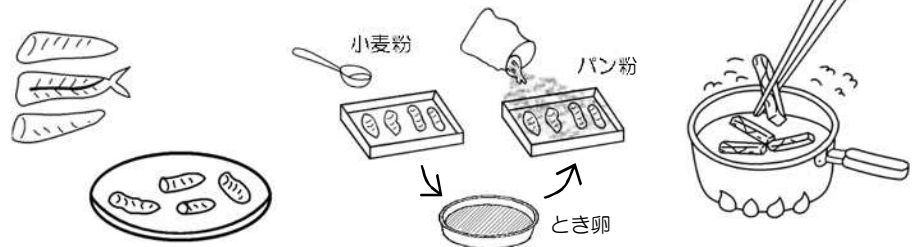


- ① 牛肉は5mm角、じゃが芋・にんじんは1cm角、アスパラガスは固い根元を切り落とし、1cmの長さ切る。
- ② 油を熱し、①を炒める。小麦粉・カレー粉を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③ 皮をむき1/4に切ったミニトマト、牛乳を加えて煮る。

あじのフライ

【材料】

魚(あじ)……………小1/2切れ
小麦粉……………適量
卵……………適量
パン粉……………適量
油……………適量

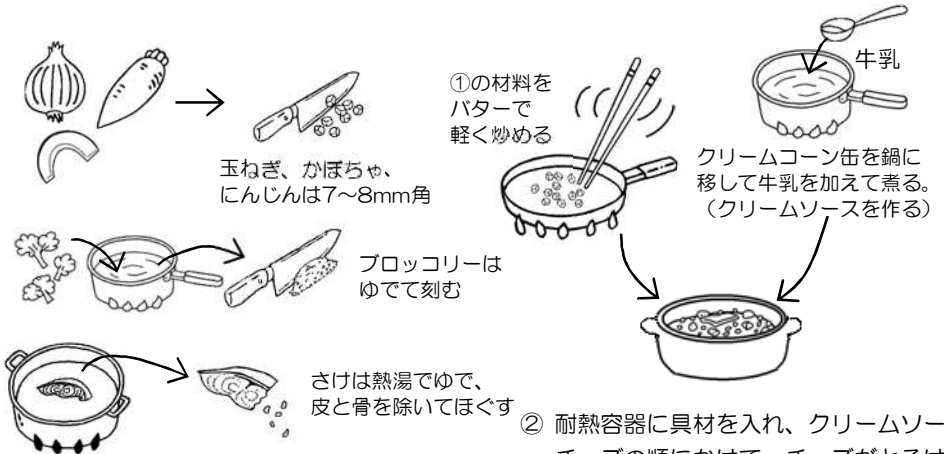


- ① 魚は3枚におろし、小骨をとって手でつかみやすい形に切る。
- ② 衣をつける。
- ③ 約180℃の油できつね色になるまで揚げる。

鮭のグラタン

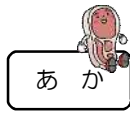
【材料】

さけ(切り身)……………20g
(1/3切れ)
玉ねぎ……………15g
かぼちゃ……………20g
にんじん……………10g
ブロッコリー……………10g
バター……………小さじ1/2
クリームコーン缶……………大さじ2
牛乳……………大さじ1
溶けるチーズ……………適量



- ① 材料を切る。
- ② 耐熱容器に具材を入れ、クリームソース、チーズの順にかけて、チーズがとろけるまでオーブントースターで焼く。

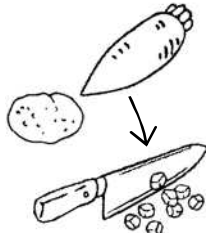
完了期



大豆と野菜の煮物

【材料】

大豆水煮……………15g
 じゃが芋……………10g
 にんじん……………5g
 だし汁……………適量
 しょうゆ……………1~2滴



① じゃが芋、にんじんを1cm角に切る。



② ①と大豆水煮、だし汁を鍋に入れ、弱火でゆっくり煮る。出来上がりにしょうゆを加える。

いじ豆腐

【材料】

木綿豆腐……………15g
 芽ひじき(乾燥) ……5g(大さじ1/2)
 にんじん……………10g
 ねぎ……………5g
 鶏ひき肉……………10g
 だし汁……………65ml(1/3カップ)
 しょうゆ……………小さじ1/3
 砂糖……………少々
 油……………小さじ1



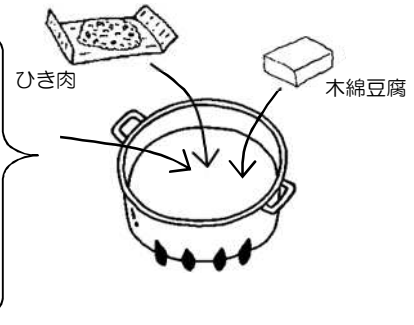
芽ひじき：湯または水につけて戻し、食べやすい大きさに刻む。



にんじん：2cm長さのせん切り



ねぎ：小口切り

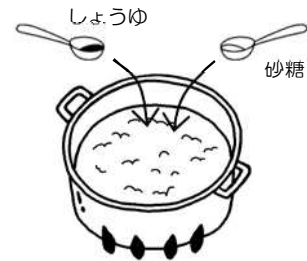


① 材料はそれぞれ切る。

② 油を熱し、ひき肉と①を炒め豆腐を加えて崩しながらさらに炒める。



③ だし汁を加えて、さらに煮る。

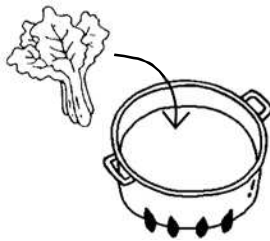


④ 最後にしょうゆ、砂糖を加えて煮る。

ほうれん草のココット

【材料】

ほうれん草……………25g
 ツナ……………小さじ1
 卵……………1/2個
 牛乳……………小さじ1
 チーズ……………適量



① ほうれん草はゆで、1cmの長さに切る。

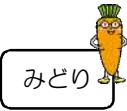


② 卵に牛乳を加え、



③ ココット(耐熱容器)に①のほうれん草、ツナ、②を流し入れ、チーズをかける。卵にしっかり火が通るまでオーブントースターで焼く。

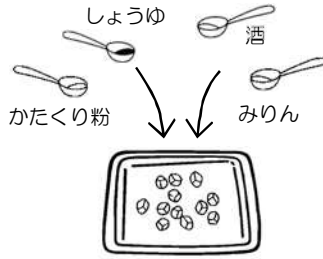
完了期



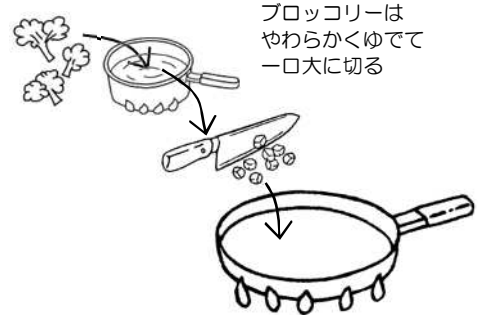
ブロッコリーと牛肉の炒め物

【材料】

- 牛肉……………30g
- A {
 - しょうゆ…… 小さじ1/3
 - みりん……… 小さじ1/3
 - 酒…………… 小さじ1/3
 - かたくり粉… 小さじ1/2
- ブロッコリー……30g
- 油…………… 小さじ1/2



① 牛肉は5mm角に切り、Aの調味料で下味をつける。



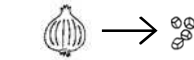
② 油を熱し、牛肉を炒め、ブロッコリーを加えて、さっと炒める。

ひじきのマリネ

【材料】

- 芽ひじき（乾燥）… 2g
- れんこん…………… 10g
- にんじん…………… 10g
- アスパラガス…… 1/2本
- ミニトマト………… 1個
- 玉ねぎ…………… 小さじ1
- A {
 - 酢…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1/3
 - 塩…………… 少々
 - サラダ油……… 小さじ1

芽ひじき：湯または水につけて戻し、食べやすい大きさに切る

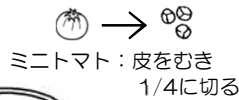


玉ねぎ：みじん切りにし、レンジで約20秒加熱



れんこん：1cm四方の薄切りにして水にさらす

にんじん：2cm長さの短冊切り



ミニトマト：皮をむき1/4に切る

アスパラガス：斜め切り



① 材料をそれぞれ切り、れんこん、にんじん、アスパラガスはゆでる。

Aを混ぜておく



② ①とAの調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で約30分置く。

※ お酢ですっぱくなった場合は、だしのぼしませよう。

ほうれん草の白和え

【材料】

- ほうれん草……… 30g
- にんじん…………… 10g
- 絹ごし豆腐……… 30g
- だし汁…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/4
- しょうゆ…………… 2～3滴

ほうれん草



にんじん



絹ごし豆腐



① ほうれん草は、ゆでて1cmの長さに切る。にんじんはせん切りにしてゆでる。豆腐はゆでて、なめらかにつぶす。



② ①と調味料を混ぜ合わせる。

かぼちゃの素揚げ

【材料】

- かぼちゃ……… 40g
- 油…………… 適量



※ 手づかみ食べもできます。
※ じゃが芋やさつま芋でも良い。

① 皮をむいて1cm角の棒状に切る。 ② 低温(120～130℃)の油でゆっくりやわらかくなるまで揚げる。

○手づかみ食べ

「自分でやりたい」という欲求が出てきたら、手づかみ食べを通して自分で食べる力を育てましょう。おにぎりや野菜スティックなど、つかみやすい形にして、テーブルの下には新聞紙やビニールシートを敷く工夫をすると、後片付けも簡単です！



9 手づかみ食べレシピ

「手づかみ食べ」って？

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運ぶという“目と手と口の協調運動”で、食べる・飲み込む機能の発達の上で重要です。手づかみ食べが上達することで、目と手と口の協働ができるようになり、食器やスプーン・フォークが上手に使えるようになっていきます。窒息事故防止のためにも食事中は目を離さず、丸のみしていないか確認しながら進めましょう。

調理のポイント

☆スティックにする

つかめる固さにゆでた野菜をスティック状に。

☆巻く・はさむ

やわらかいお肉で巻いたり、パンではさむと、

「自分で食べる」ことで
ひと口量を覚えるよ！



☆丸める

ラップに包んで茶巾にすると衛生的。

何口かで食べられる大きさに。

☆焼き固める

かたい食材はすりおろして固めると食べやすい。

ベビーハンバーグ



<材料>

豚ひき肉……小さじ2 (10g) サラダ油…少々
もめん豆腐……小さじ2 (10g) 水………大さじ1
ブロッコリー…15g しょうゆ…ごく少々

<作り方>

- ① 豆腐はラップに包み電子レンジ(600W)で約20秒加熱し、水気をきる。ブロッコリーは熱湯でゆでて細かく刻む。
- ② ひき肉に①を混ぜ合わせ、2等分して成形する。
- ③ フライパンに油をひき、両面に焼き色がついたら分量の水としょうゆを加え、ふたをして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

かぼちゃのおやき



炒めたパン粉を
つけてコロケに
してもOK♪

<材料>

玉ねぎ……10g サラダ油…少々
豚ひき肉……小さじ2 (10g) 水………大さじ1
かぼちゃ……40g 塩………少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉を下ゆでする。
- ② ①の玉ねぎをサラダ油で炒め、しんなりしたら①の豚ひき肉と分量の水を加えて炒め煮にする。
- ③ かぼちゃはラップにくるみ、電子レンジ(600W)で約2分加熱してつぶす。
(お好みでかぼちゃの皮は取ってOK)
- ④ ②、③と塩を混ぜ合わせて2等分して楕円形に丸め、トースターで焼く。

ひじきごはんのおやき



<材料>

ごはん………80g 鰹節…小さじ2
芽ひじき(乾燥)…小さじ1 片栗粉…小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥ひじきを水に浸して戻し、ザルに上げて水をきっておく。
- ② あたたかいごはんに①のひじきを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に鰹節、片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、4等分して丸く成型する。

きなこバナナロールサンド

<材料>

きなこ………5g 牛乳………10ml
バナナ………縦1/4本 食パン(5枚切)…1枚

<作り方>

- ① きなこを加熱した牛乳で溶かす。
- ② 食パンの長さに合わせて、バナナの端をカットする。
- ③ 食パンに①を塗り、その上にバナナを置き、バナナを包むように端から巻いていく。
- ④ 巻いたらラップに包み、冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットする。

10 大人の食事からの取分けメニュー ①

＜対象＞後期・9～11ヶ月頃

離乳食は大人の食事と一緒に作ってしましましょう。赤ちゃんの発達にあわせて使える材料を取り分ければ良いのですが、材料の選び方や、調理のどの段階で取り分けるか、だしをきちんときかせているかなど、ちょっとしたコツを知っておくと、上手に調節して離乳食を作ることができるようになります。

大人のメニュー(2人分)

離乳食(1人分)

★ご飯

米	160g
水	240ml



★軟飯

ご飯	30g
熱湯	45ml

(作り方)

炊き上がったご飯に分量の熱湯を加え、鍋で煮る。(1人分を作る場合は器に入れて、ラップをして電子レンジで温めてもよい。)

★豆腐の具だくさんみそ汁

豆腐	1/3丁
干しわかめ	少々
しいたけ	1枚
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
みそ	20g
だし汁	320ml



★豆腐の具だくさんみそ汁

豆腐	25g(1/12丁)
わかめ・しいたけ	少々
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
みそ汁	25ml
だし汁	40ml

(作り方)

- ① 豆腐は小さめの一口大に切る。玉ねぎは1cmの薄切り、にんじんは小さいちょう切り、しいたけはみじん切りにする。
- ② わかめは水で戻して、小さめに切る。
- ③ ①・②をだし汁で軟らかくなるまで煮、大人用の味噌汁を加え、ひと煮たちさせる。
*豆腐や野菜は大人用に煮たものを取り出して食べやすい大きさにくずしてもよい。

★豚肉のロールフライ

豚肉ももうす切り	120g
人参	1/3本
いんげん	6本
チーズ	1個
*小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油……各適量	
付け合せ	
キャベツ	2～3枚
トマト	1/2個
ブロッコリー	4房



★豚肉のトマト煮

赤身肉薄切り(赤身ひき肉)	20g
片栗粉	小さじ1/2
豆腐	少々
トマト	20g
ブロッコリー	10g
だし汁	小さじ2
ケチャップ	少々
塩	少々

(作り方)

- ① 赤身肉はたたいてみじん切りにし(もしくは赤身ひき肉)、片栗粉と豆腐を入れてよくこね、小さめの団子にする。
- ② ゆでておいたブロッコリーと、皮と種を簡単にとったトマトは一口大にきざむ。
- ③ 肉団子を鍋に入れ、だし汁、トマト、ブロッコリー、調味料を入れ、さっと火を通す。
★大人の場合は、肉団子を大きくして味が薄ければコンソメやケチャップ等を加えて煮込みハンバーグにしてもよいです。

★ほうれん草の和え物

ほうれん草	140g
カニかまぼこ	2本
スライスチーズ	2/3枚
焼きのり	1/6枚
だし汁	大さじ2
しょうゆ	少々



★ほうれん草とチーズの和え物

ほうれん草	20g
チーズ	1/8枚
焼きのり(刻みのり)	少々
だし汁	小さじ1

(作り方)

- ① ゆでたほうれん草の葉先部分を1cmくらいに切り、水気を絞る。
- ② ①と小さく切ったチーズ・刻みのりを加え、だし汁で和える。

*分量は、あくまでも目安ですので、赤ちゃんの成長に合わせて加減してください



大人のメニュー(2人分)

★みそ汁

豆腐 1/6丁
 干しわかめ 少々
 青ねぎ 少々
 みそ 20g
 だし汁 320ml

★筑前煮

鶏もも肉 120g
 にんじん 1/3 本さと
 芋(冷凍) 約4個
 生しいたけ 2枚
 ごぼう 80g
 こんにゃく 1/3丁
 きぬさや 6枚
 油 小さじ2弱
 砂糖 小さじ2強
 みりん 小さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 塩 ふたつまみ
 だし汁

*まずだし汁で材料を煮て、味付けは後からしましょう。

★魚の塩焼き

魚 2切れ
 塩 少々
 大根おろし 60g

★野菜のしらす和え

白菜 150g
 ほうれん草 150g
 しらす干し 20g
 しょうゆ 小さじ2

離乳食(1人分)

★豆腐団子汁

鶏ひき肉(もも) 20g
 木綿豆腐 20g
 生しいたけ 1/8枚
 青ねぎ 少々
 片栗粉 小さじ1/2
 にんじん 10g
 干しわかめ 少々
 だし汁 約40ml
 みそ汁 25ml

*鶏ひき肉は大人用の鶏もも肉を包丁でたたいてミンチ状にしてもよい。

★里芋の煮物

さと芋(冷凍) 1個(20g)
 砂糖 ひとつまみ
 しょうゆ 1~2滴
 だし汁

★魚のおろし煮

魚 15g
 大根おろし 10g
 しょうゆ 0.5ml
 砂糖 0.5g
 ごま油 小さじ1/4
 だし汁 少々

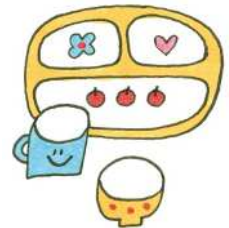
★野菜のしらす和え

白菜 15g
 ほうれん草 15g
 しらす干し 5g
 だし汁 少々

*分量は、あくまでも目安ですので、赤ちゃんの成長に合わせて加減してください。

(作り方)

- ① 豆腐をキッチンペーパーでよくふいて水気を取る。(電子レンジで水気をとばしてもよい)
- ② ①の豆腐に鶏ひき肉・細かく刻んだしいたけと青ねぎ・片栗粉をよく混ぜ、団子を作る。
- ③ 大人用の筑前煮から火の通った味付け前のにんじんを取り出し、さらに細かく切る。大人用のみそ汁の戻した干しわかめを取り分け、みじん切りにする。
- ④ ②の団子と③をだし汁でわかめがくたくたになるまでよく煮る。大人用のみそ汁を加え、ひと煮立ちさせる。



(作り方)

大人用の筑前煮から火の通った味付け前のさと芋を取り出し、4等分くらいに切り、別の小鍋に砂糖・しょうゆ・だし汁を加え、やわらかく煮含める。

(作り方)

焼き魚の身をほぐし、大根おろしとしょうゆ、砂糖、ごま油、だし汁を加えてひと煮たちさせる。

(作り方)

- ① 大人用の材料の、ゆでた白菜・ほうれん草から、なるべく葉先のやわらかい部分を選び、1cmくらいに切りそろえ、水気を絞る。
- ② ①にしらす干しとだし汁を加えて和える。

離乳食講座・幼児食講座関係のご案内は、
市政ニュース 25 日号の保健だよりに
掲載しています。または、西宮市のホー
ムページの『子どもの食事に関する講座』
で検索して下さい

