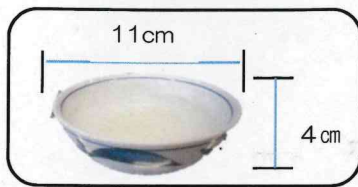


## お粥を炊こう！

### 【1】炊飯器を利用

深めの茶碗やマグカップに米、水を入れ、通常炊飯の米に埋めてセット。(写真は10倍粥。米大さじ1、水大さじ10)

- 〔10倍粥…米：水=1：10〕
- 〔7倍粥…米：水=1：7〕



一緒に茹で卵も作れます。

卵の表面は水洗いし、アルミホイルで包んで米の上に置く。



### 【2】電子レンジを使用

深めの茶碗にご飯、水を入れ、ラップをして、電子レンジ500w1分加熱し、そのままふやかす。

- 10倍粥…ご飯：水=1：5
- 7倍粥…ご飯：水=1：3



7倍粥

10倍粥

## だしをとってみよう！

### 【1】少量ならマグカップでも♡



かつお節 2g  
湯 150cc

お浸しなどに利用する小袋のかつお節 2~3g入り

### 【2】まとめてつくる。



かつお節 10g  
湯 1ℓ

## ひじきを煮ておこう！

- ①たっぷりの水で戻す。
- ②月齢に合わせて、細かく刻む。
- ③ひたひたの水と共に鍋に入れ、やわらかく煮る。
- ④しょう油・砂糖各小さじ1/4で味付け。



乾燥芽ひじき 3g



30g



### ひじき…ひとくちメモ

食物繊維・ミネラルの豊富な食材。やわらかさ、なめらかさに気を付ければ初期から少量使用できる。

※微量の『ヒ素』(発がんリスクあり)が含まれていることが懸念される。厚生労働省では、「毎日乾燥 4.7g 以上を継続的に食べなければ問題ない」(成人摂取目安)としている。

どんな食材でも「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。

# ★貝くだくさん野菜やさいスープ

材料 (4人分)

＝作り方＝

人参	100g (1/2本)	① 人参・大根・玉葱・じゃが芋は皮をむいて、7mm角切り。キャベツは1.5cm四方にザク切り。 ② 水又はだし汁に人参から玉葱までの材料を入れ、中火で蓋をして20分位煮る。 ③ 各野菜がやわらかくなったら、じゃが芋・キャベツを加え、じゃが芋がやわらかくなるまで煮る。
大根	150g (5cm位)	
玉葱	100g (中1/2個)	
じゃが芋	150g (1個)	
キャベツ	300g	
水又はだし汁	1ℓ	



## 《初期》



豆腐 30g…電子レンジ500Wで30秒加熱したものを、なめらかに裏ごし。  
ベビーフード(粉末タイプ・ほうれん草と小松菜)…湯でとく。



固ゆで卵の黄身(1/2個)を「湯」やお粥の「上澄み」でのばす。

貝だくさん野菜スープから「人参」「じゃが芋」をとりわけ、フォークでつぶす。または裏ごし。味付けなし。



炊きあがった10倍粥を裏ごし。

## 《中期》

### ★<sup>さけ</sup>鮭の牛乳煮<sup>ぎゅうにゅうに</sup>

材料（4食分）

生鮭切り身	1切（60g）
※塩味のないもの	
牛乳	60cc
水溶き片栗粉	適量
塩	少々

＝作り方＝

- ① 鮭は皮と骨をとり、細かく切る。
- ② 鍋に①と牛乳を入れ、中火にかけ、しっかり魚に火を通す。（水分は煮飛ばさない）
- ③ 水溶き片栗粉で食べやすくとろみをつける。
- ④ 味をみて、塩少々で整える。→ これくらい  
※余る分は小分けにして冷凍保存。



貝たくさん野菜スープから「野菜」をとりわけ、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。



#### かき玉汁

貝たくさん野菜スープから「汁」をとりわけ、鍋で沸かし、沸いたら全卵溶き卵1/4個分を流し入れる。塩少々で味付け。

★「卵」の摂取を遅らせることは食物アレルギー予防にはつながりません。

## 《後期》

### 食パン フルーツ

手づかみで食べられる大きさに切ってみることも大切。



#### 肉団子（作りやすい分量）

- 豚ひき肉（赤身） 100g
  - 絹豆腐 30g
  - ひじき煮 10g
- よくこねる。

#### 肉団子入り野菜たっぷりスープ

貝たくさん野菜スープが沸いている所に、上記の肉団子の種をスプーンで小さ目に丸めながら入れ、しっかり火を通す。しょう油で味を整える。  
※大人用と一緒に作る時は、味付けは別にする。

離乳食期のお子様は、大人と同じものは食べられませんが、お父様、お母様がお子様の成長に合わせてあげることは出来ます。

時には『離乳食』から『大人用』を取り分けて味付けし、同じメニューを一緒に召し上がってみるのはいかがでしょうか？

## ベビーフードも上手に利用しましょう！

◎月齢に合せた素材の切り方や味付けの勉強になります。

◎3回食になると、回数に加え、食べる量も多くなります。

お子様の活動が活発になり、目を離せなくなる時期です。

お母様の負担を  
軽くできます。

### 離乳食を進める大事なポイント

♡ご両親のやさしい笑顔や声に包まれる食卓から、

『食べることは楽しいこと』を伝えましょう♡



ベビーフードを上手に利用して、イライラしてしまう要素を解消しましょう。

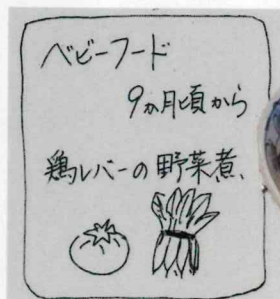
### 《中期》



中期には、赤身の魚が使えるようになります。

お粥や豆腐・野菜をプラスすることにより、味付けがやわらかくなり、ボリュームを増やすことができます。

### 《後期》



お母さんのお腹の中にいた頃にもらった「貯蔵鉄」が9か月頃には底をついてしまうため、「鉄」不足の心配がでてきます。

赤身の肉や魚、レバー、緑黄色野菜、ひじきなどを上手に取り入れることが大切です。

おまけに **おやつ** (後期からのレシピ)

★人参ゼリー

材料 (作りやすい分量)

人参	80g
オレンジジュース	100cc
水	100cc
粉寒天	1袋 (4g)
砂糖	12g



＝作り方＝

- ① 人参は皮をむき、厚めのいちよう切りにする。  
ラップをして、電子レンジ 500w 2分加熱し、やわらかくなったら、裏ごしする。もしくは、オレンジジュースと一緒に、ミキサーにかける。
- ② 鍋に水・粉寒天を入れ、弱火にかけ、沸いてきたら2分位木べらでかきまぜながら煮溶かす。  
※寒天濃度が高いので、焦げ付かせないように注意。
- ③ ① (オレンジジュース含む)・砂糖を加えて混ぜ、火を止める。
- ④ 好みの型で冷やし固める。



★麩レンチトースト

材料 (作りやすい分量)

A	卵	1/2個
	牛乳	大さじ4
	(※砂糖)	小さじ1~2)
麩		適量
	※写真の形	8個
バター		小さじ1

＝作り方＝

- ① Aで卵液を作る。
- ② 麩は乾燥したまま①につけて、ふやかす。
- ③ 麩がやわらかく戻ったら、フライパンにバターを敷き、弱火~中火で、蓋をして、両面こんがり焼く。

