

# 離乳食教室

## ★レバー入りドライカレー★ (大人2人分と離乳食1人分)

鶏レバー	100g
豚ひき肉	20g
たまねぎ	100g
ピーマン	20g
レーズン	20g
油	小さじ1
トマトジュース	60cc
カレー粉	小さじ2
塩	1g
砂糖	小さじ2
こしょう	少々

- ①レバーは茹でてみじん切り。  
たまねぎ、ピーマンもみじん切りにする。
  - ②油を熱し、ひき肉、レバー、たまねぎ、ピーマンを炒めトマトジュースで煮る。
  - ③調味料と干しぶどうを加え  
ポロポロになるまで煮る。
- ★カレー粉は好みで加減して下さい  
★生姜やにんにくも好みで使用して下さい  
★冷凍OK、一人ご飯に便利

## 大人の献立のヒント

主食・・・ごはん  
主菜・・・ドライカレー  
副菜・・・サラダ  
汁・・・野菜スープ

初期は汁の具を取り、  
つぶして湯でのばす。

後期以降は、ここで取り分  
ければ離乳食に使えます。  
オムレツの具にしてもOK

- ① サラダやスープに季節の野菜を使いましょう。
- ② 野菜の切り方は、小さく刻む場合は大人用は大きく切る。(特定の野菜だけ取りたいときは大きい方が楽)
- ③ 魚は子どもに使える種類で。

みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付けする料理は取り分け離乳食の強い味方です。  
季節の野菜や豆腐、肉、魚など色々な組み合わせを楽しみましょう。

## 初期(ごっくん期) (6か月)

### ★ 野菜のトロトロ煮

スープの具・・・15g  
(きのこは除く)  
煮汁・・・少々

- ① コンソメを加えずに大人用と一緒に煮る。
- ② 煮汁と一緒に野菜を取り分ける。
- ③ 野菜をうらごし、煮汁でのばす。

\*6か月の場合、とうふやふ等も一緒に煮てつぶしてもよい。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる  
(つぶし粥、パン粥など)

## 中期(もぐもぐ期)

### ★ 鶏レバーと青梗菜の煮物

鶏レバー・・・10g  
青梗菜・・・20g  
出し汁・・・適量  
醤油・・・少々  
水溶き片栗粉・・・少々

- ① レバーは茹でて、包丁の側面で押しつぶし、みじん切りにする。
- ② 青梗菜は葉先を茹でて、みじん切りにする。
- ③ ①②を出し汁で煮込み、醤油を少々加え、とろみをつける。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる  
(7倍粥、めん、パン粥など)

## 後期(かみかみ期)・完了期(ばくばく期)

### ★ 鶏レバーと青梗菜のあんかけ

鶏レバー・・・20g  
青梗菜・・・30g  
油・・・少々  
出し汁・・・適量  
醤油・・・少々  
水溶き片栗粉・・・少々

- ① レバーは茹でて、包丁の側面で押しつぶし、1cmの角切りにする。
- ② 青梗菜は葉先を茹でて、粗みじん切りにする。
- ③ ①②を油でかるく炒め、出し汁を加え煮込み、醤油を少々加え、とろみをつける。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる  
後期：(5倍粥、めん、パンなど) 完了期：(軟飯、めん、パンなど)

飯塚市のHPに元気レシピ(1汁3菜のバランス食です)を掲載しています。  
大人レシピのヒントに活用してください。

## 5～6か月頃(初めの頃)

最初の離乳食は10倍がゆをなめらかにすりつぶして1さじから始めます。  
おかゆに慣れたら野菜のとろとろ煮も一緒に与えます。少しずつ水分を減らしていきます。

### ★ つぶしがゆ (作りやすい分量)

ごはん・・・大さじ2  
水・・・200cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして20分くらい煮て、7～8分蒸らす。
- ③ なめらかに裏ごしする。

### ★ 野菜のとろとろ煮

季節の野菜・・・各10g  
だし汁・・・適量

- ① 野菜は小さめに切り、茹でておく。
- ② 野菜は裏ごしし、だし汁でとろとろ状にのばす。

## 初めて食べさせる食品は 保護者が試食してください

調理実習は使い方の目安です、必ず試食させないといけないわけではありませんので、もう少し月齢が進んでから食べさせようと思っている食品の試食は、保護者が行なってください。

お子さんに試食させる場合は、小さじ1杯程度の試食にしてください。

献立は作りやすい分量で作っています。家庭でも、初めて食べさせる食品は、小さじ1杯程度にしましょう。

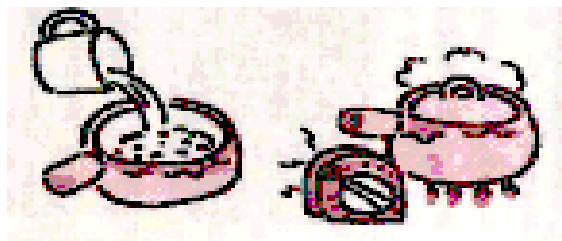
## おかゆ・軟飯の米と水の割合

炊飯器で

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	硬がゆ	軟飯
米と水の比率	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水4	米1：水2～1.5
作りやすい分量	米大さじ2 ：水300ml	米大さじ2 ：水1カップ強	米大さじ3 ：1カップ強	米大さじ3 ：水180ml	米0.5合 ：水180～130ml

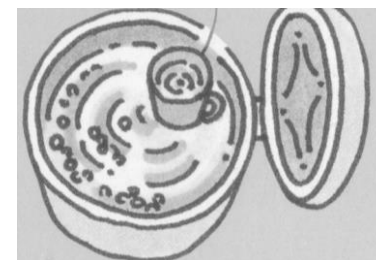
## 米がゆ (10倍がゆ)

- ① 米大さじ2をとぎ、水1.5カップを加えて30分置く
- ② ふたをして、強火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして1時間炊く



## コップがゆ (10倍がゆ)

- ① 深めの湯飲みに洗った米と10倍の水を入れて30分おく
- ② 家族のごはんを炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分に蒸らす



## ★ 離乳完了後の補食 (おやつ)

補食のエネルギーは子どもが1日に摂りたい摂取エネルギーの10～20%、100～200kcalを目安とします。1日に2回の補食を与えるなら、1回のエネルギーは50～100kcal程度です。牛乳100ccで、60kcalあるので、飲みすぎるとあっという間にエネルギーをオーバーしてしまいます。

その日の献立で摂りたらない栄養素を補食に盛り込みましょう。お菓子ばかりにならないようにしましょう。

## ★ 豆乳ブラマンジェ (4個分)

豆乳・・・200cc  
コーンスターチ・・・20g  
砂糖・・・大さじ2

- ① 小鍋にコーンスターチ、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- ② 火にかき、かき混ぜながら火を通す。(沸騰して透明感が出る)
- ③ 水でぬらした型に流し、冷やし固める。  
\*砂糖を加えずに、ジャムをかけてもよい