

離乳食教室

★夏野菜入りマーボー豆腐★ (大人2人分)

もめん豆腐	半丁	① 豆腐は1cmのさいの目に切る。
豚ミンチ	60g	② 玉ねぎは1cm角に切る。なすは皮をむき、1cm角に切り水にさらす。にらは2cm長さに切る。しょうがはみじん切り。
たまねぎ	30g	③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、いい香りがしてきたら豚ミンチを炒める。
なす	30g	④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、なすを炒めて水(100cc)と調味料を加える。
にら	30g	⑤ 軽く煮た後、豆腐、にらを加え、火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
しょうが	少々	
砂糖	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
豆板醤	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

大人の献立のヒント

主食・・・ごはん
 主菜・・・マーボー豆腐
 副菜・・・ナムル
 汁・・・みそ汁

- ① 豆腐は離乳食ではよく使う食材ですが、新しい物を必ず加熱して使いましょう。
- ② マーボー豆腐と同じ材料で、野菜をみじん切りして全部混ぜて焼くと豆腐ハンバーグ(後期以降で使えます)

初期はみそ汁の具をみそを溶く前に取り、つぶしてお湯でのばす。

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。

後期(かみかみ期)・完了期(ばくばく期)

★ マーボー豆腐

豆腐・・・30g
 野菜・・・40g
 豚ミンチ・・・5g
 片栗粉・・・少々

- ① 野菜は大人用も5mm角に切る。にらはみじん切り。豆腐は1cm角に切る。
- ② 大人と一緒に作る。
- ③ しょうが→豚ミンチ→なすとたまねぎを炒める。離乳食分を取り分ける。(大人分を作る)
- ④ 離乳食分に水とにらを加えて、蒸し煮にし、野菜が柔らかくなったら豆腐を加え火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。

*味を付ける場合はみそを少々加える。

*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)

初期(ごっくん期)(6か月)

★ 豆腐と野菜のとろとろ煮

豆腐・・・10g
 野菜・・・20g

- ① 野菜は柔らかく茹でておく。
 (柔らかくなったみそ汁の具を使うと便利、その時は豆腐もみそ汁で煮て取り出しつぶす)
- ② ①と豆腐をだし汁でもう一度煮たらすりつぶす。

*まだ豆腐を食べていない場合は、野菜のみで。

*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)

★ 豆腐煮

豆腐・・・20g
 野菜・・・30g

- ① 野菜はみじんぎりにする。豆腐は5mm角に切る。
- ② だし汁で野菜を煮て柔らかくなったら豆腐を加え煮る。

*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)

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。

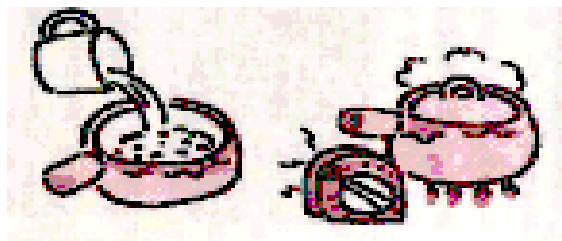
おかゆ・軟飯の米と水の割合

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

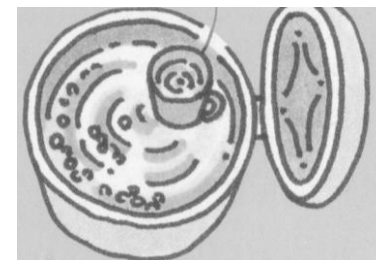
米がゆ (10倍がゆ)

- 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、充分に蒸らす



★ 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。

★ にんじん寒天 (6人分)

にんじん・・・90g
粉寒天・・・2g
砂糖・・・大さじ3
レモン汁・・・小さじ2

- ① にんじんは軟らかく茹でて、水(100cc)と共にミキサーにかける。
- ② 寒天と水(150cc)を鍋に入れかき混ぜながら沸騰させる。寒天が溶けたら、①と砂糖を加え再沸騰させる。
- ③ レモン汁を加え、型に流し冷やし固める。