

## わくわく♡離乳食教室



4/19(水)、保健センターにおいて離乳食教室がありました。たくさんの親子さんが参加され、大人の料理からの取り分け離乳食を、同じ月齢ごとのグループに分かれて作られました。

ママ達からは、離乳食だけでなく大人の料理のレパートリーも増えるので、とても役に立ちます！という声があがっていました。



同じ月齢のお子さんをお持ちのお母さん同士、会話が弾んでいましたよ。

### 【基本】★ふわふわシュウマイ★



#### ●材料と分量(約10個分)

- ・鶏ミンチ・・・80g  
(後期以降は豚肉可)
- ・豆腐・・・100g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・しいたけ・・・1枚
- ・にんじん・・・10g
- ・小麦粉・・・小さじ5
- ・しょうが汁・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・塩、こしょう・・・各少々
- ・シュウマイの皮・・・10枚
- ・グリーンピース・・・10粒
- ・キャベツ・・・少々

#### ●作り方

- ① 豆腐は水切りしつぶす。
- ② 野菜はみじん切りにし、小麦粉をまぶす。
- ③ 鶏ミンチをボウルに入れよく混ぜ、①②と調味料も加えよく混ぜる。皮の枚数に合わせて丸める。
- ④ シュウマイの皮を1枚ずつさっと水でぬらし、団子の上にかぶせ、手で押さえて形を整える。(グリーンピースを飾る)
- ⑤ キャベツを食べやすくちぎってフライパンに敷き、水100ccを入れる。シュウマイを並べて入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ キャベツごと盛り付ける。(味なしの場合、大人には酢醤油を添える。)

### 初期(ごっくん期)

#### ★豆腐と野菜のとろとろ煮★

#### ●材料と分量

- ・豆腐・・・10g
- ・野菜・・・20g

#### ●作り方

- ① 野菜は柔らかく茹でておく。
- ② ①と豆腐をだし汁でもう一度とろとろに煮たらすりつぶす。  
\*まだ豆腐を食べていない場合は、野菜のみで。



### 中期(もぐもぐ期)

#### ★煮込みハンバーグ★

#### ●材料と分量

【基本】に同じ

#### ●作り方

- ① 大人分を味付けせずに作り、1個分(少な目)取り分ける。ハンバーグ型に整え、大人分と一緒に蒸す。(大人分は味付けする)
- ② 野菜20gをせん切りにし、だし汁で煮る。片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。ほぐしながら食べさせる。



※後期以降は、味なしで作ればシュウマイが食べれますよ！



はちみつは、1歳過ぎるまで与えないくださいね！



#### 問合せ先

飯塚市保健センター  
忠隈523(穂波庁舎1階)  
☎0948-24-4002

パクパク食べるお子さんに、ママたちも嬉しそうでした。