

# わくわく♡離乳食教室



12/20 (水)、保健センターにおいて離乳食教室がありました。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りました。お正月前ということで、おせち料理に登場する「松風」を作り、そこから離乳食を作ったのですが、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。

## 【基本】 ★具だくさん松風★

### ●材料と分量(大人2人分と離乳食1人分)

- ・鶏ミンチ・・・100g
- ・えのき・・・25g
- ・玉ねぎ・・・25g
- ・にんじん・・・25g
- ・小松菜・・・25g
- A
  - ・パン粉・・・大さじ 3
  - ・卵・・・1/2 個
  - ・砂糖・・・小さじ 1
  - ・しょうゆ・・・小さじ 1

材料を混ぜ合わせる



ドーナツ状に広げる

### ●作り方

- ①えのき、玉ねぎ、にんじん、小松菜はみじん切りにする。(小さく切る)
  - ②ボウルに鶏ミンチ、①、Aを加えよく混ぜる。
  - ③耐熱皿に②をドーナツ状に平らに敷きつめる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ強で5~6分ほど加熱する。
  - ④荒熱をとって扇型に切り分ける。
- ※大人だけの時は、砂糖としょうゆは大さじ 1/2 位に増やしても良い。

## 後期(かみかみ期)・完了期(ぱくぱく期)

### ★具だくさん松風★

(できあがり量の 1/8 程度を与える)

- ・にんじんは極小のみじん切り又はすりおろす。
- ・ぼそぼそで食べれない時は、みそ汁(味付け前) + 片栗粉でとろみあんを作りかける。



←とろみあん



←あんかけ松風

### \*味付けなしの場合

調味料を加えずに混ぜたものを、離乳食分だけ取り分け、別に加熱する。

### \*卵なしの場合

卵を加えずに混ぜたものを取り分け、1/8につき水小さじ1を加え加熱する。大人分も卵なしの時は、水大さじ2を加える。

### \*大人と同じものを食べさせるとき

松風と同量位のみそ汁(味なし)でさっと煮る。

大人用



離乳食



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