

家族みんなで美味しい といわけ離乳食



おとなのレシピ

★ ふわふわシューマイ(10~13個)

絹ごし豆腐……………100g
 鶏ひき肉……………80g
 玉ねぎ……………60g
 人参……………10g
 干しいたけ……………2枚
 生姜……………5g
 片栗粉……………小さじ5
 しょうゆ……………小さじ1
 塩こしょう……………少々
 シューマイの皮……………10~13枚
 グリンピース……………10~13粒
 キャベツ……………100g

- ① 豆腐は水切りし、つぶす
- ② 野菜はみじん切りにし、片栗粉とまぶす
- ③ ボウルに①②、ミンチ、調味料を入れよく混ぜ、皮の枚数に合わせて団子を作る
- ④ シューマイの皮を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、グリンピースを上飾る
- ⑤ キャベツを食べやすくちぎってフライパンに敷き詰め、水100mlを入れる
- ⑥ ⑤にシューマイを並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きする

*おとなの献立例

主食…ごはん
 主菜…シューマイ
 副菜…キャベツの胡麻和え
 汁物…みそ汁

◎シューマイに入れる野菜は、青菜も合う。

◎シューマイと一緒に蒸したキャベツを細く切って胡麻和えに。他にも色々な野菜を蒸して添えても。

◎半端に残ったシューマイの皮は、細く切ってみそ汁に入れ、団子汁風に。

初期(5~6か月頃)

★ 豆腐と野菜のとろとろ

豆腐……………10g
 野菜……………20g

- ① 野菜はやわらかく茹でておく
- ② ①と豆腐をだし汁でもう一度煮て、すりつぶす

*豆腐をまだ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(7~8か月頃)

★野菜あんかけハンバーグ

- ① 大人分を味付けせずに作り、1個分(少なめ)取り分ける
- ② ハンバーグ型に整え、大人分と一緒に蒸す
- ③ 野菜20gを千切りしたものをだし汁で煮る
- ④ ③を片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける

*食べさせるときはほぐしながら
 *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(9~11か月頃)

★ ふわふわシューマイ

- ① 大人分を味付けせずに作り、1個分取り分ける
- ② 団子状に丸め、片栗粉をまぶす
- ③ 大人の分と一緒に蒸す

*皮がOKの場合は、皮を使う
 *組み合わせ
 ・主食(粥、めん、パンなど)
 ・副菜(キャベツの胡麻和え、みそ汁など)

完了期(12~18か月頃)

★ ふわふわシューマイ

- ① 大人分を味付けせずに作り、2個分取り分ける
- ② シューマイの皮で包む
- ③ 大人と一緒に蒸す

*大人用(味付け)と区別するために、グリンピースはのせない
 *組み合わせ
 ・主食(軟飯、めん、パンなど)
 ・副菜(キャベツの胡麻和え、みそ汁など)