

離乳食教室

★ふわふわシュウマイ★ (10個分)

鶏ささみミンチ・80g
(後期以降は、豚肉可)
とうふ・・・100g
玉ねぎ・・・60g
きのこ・・・20g
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

- ① とうふは水切りしつぶす。
- ② 野菜はみじん切りにし、小麦粉をまぶす。
- ③ 鶏ミンチをボールに入れよく混ぜ②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る。
- ⑥ フライパンに⑤を敷き、水100ccを入れシュウマイを並べて、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ キャベツごと盛り付ける。(味なしの場合酢醤油を添える)

大人の献立のヒント

主食・・・ごはん
主菜・・・しゅうまい
副菜・・・野菜の煮物
汁・・・みそ汁

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。

- ① シュウマイと一緒に色々な野菜を蒸して添えてもよい
- ② シュウマイに入れる野菜は、青菜等も合う
- ③ シュウマイの皮で包まず焼いたら豆腐ハンバーグ
- ④ シュウマイの皮の代わりに野菜で包んでもよい
- ⑤ グリンピースは味ありと無しの見分けよう、他のものでもよい

シュウマイと一緒に蒸したキャベツは細く切ってごま和えに。又は使いたい野菜と一緒に蒸して色々な形で利用する。

半端に余ったシュウマイの皮は、細く切って、みそ汁に入れて団子汁風に

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。

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。
 - ① 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。
*野菜はみそ汁の具又は、シュウマイと一緒に蒸し野菜を作り利用する。

*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)

★ 煮込みハンバーグ

- 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。

*野菜あんはみそ汁を利用してよい

*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)

★ ふわふわしゅうまい

- ① 大人分を味付けせずに作り、1個分取り分ける。(大人分は味付け)
- ② 大人用はシュウマイの皮でつつむ。子ども用は片栗粉をまぶす。(皮がOKの場合は、皮を使う)
- ③ 大人と一緒に蒸す。
- ④ 食べやすい大きさに切って食べさせる。

*組み合わせ

・主食
(5倍粥、めん、パンなど)
・副菜
(キャベツのごま和え、みそ汁など)

完了期(ぱくぱく期)

★ ふわふわしゅうまい

- ① 大人分を味付けせずに作り、2個分取り分ける。(大人分は味付け)
- ② シュウマイの皮でつつむ(グリーンピースをのせない)
- ③ 大人と一緒に蒸す。
- ④ 食べやすい大きさに切って食べさせる。

*組み合わせ

・主食
(軟飯、めん、パンなど)
・副菜
(キャベツのごま和え、みそ汁など)

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。

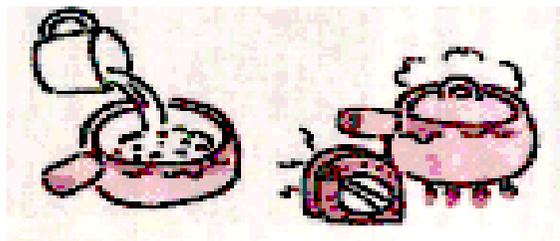
おかゆ・軟飯の米と水の割合

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

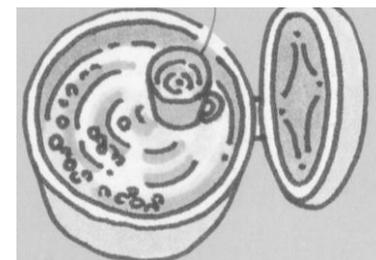
米がゆ (10倍がゆ)

- 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。

★ きなこマカロニ (作りやすい分量)

マカロニ・・・20g
きなこ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/4

- ① マカロニを茹でる。
- ② きなこと砂糖を混ぜ合わせ、①が熱いうちにまぶしつける。

* きなこをゆでうどんやおにぎりにまぶしてもおいしいです。