

# 離乳食教室

## ★大根のうすくず煮★ (大人2人分と離乳食1人分)

だいこん・・・150g  
にんじん・・・50g  
しいたけ・・・2枚  
厚揚げ・・・120g  
枝豆・・・20g  
だし汁・・・1カップ  
塩・・・小さじ1/4  
みりん・・・小さじ1  
生姜(おろし)・・・少々  
〔片栗粉・・・小さじ1  
水・・・小さじ2

- ① 大根は1.5cm角に切る。にんじん、しいたけは大根より小さい角切り(1cm位)にする。
  - ② 鍋にだし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮て、調味料と1.5cm角に切った厚揚げを入れて煮る。
  - ③ 野菜が柔らかくなったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④ 器に盛りつけて生姜を添える。
- \*取り分けするときは、味は最後につける。  
厚揚げは中の豆腐の部分を離乳食に使う。

## 大人の献立のヒント

主食・・・ごはん  
主菜・・・チキンソテー  
温野菜添え  
副菜・・・おひたし  
汁・・・大根の薄くず煮

初期は汁の具を味付け前に取り、つぶして湯でのばす。

- ① 付け合わせやおひたしに季節の野菜を使いましょう。
- ② 野菜の切り方は、小さく刻む場合は大人用は大きく切る。(特定の野菜だけ取りたいときは大きい方が楽)
- ③ 厚揚げのかわりに鶏肉でもよい。

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。

## 初期(ごっくん期)(6か月)

### ★豆腐と野菜のとろとろ煮

とうふ・・・10g  
大根、にんじん・・・20g

- ① 野菜が柔らかくなってから、豆腐と野菜を取り分けて、すりつぶしだしでのばす。
- ② 離乳食を取り分けて大人用に味をつける。

\*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)

### ★豆腐と野菜のくずし煮

とうふ・・・20g  
大根、にんじん・・・30g

- ① 野菜が柔らかくなってから、豆腐と野菜を取り分けて、刻む。(フォークでつぶしてもよい)
- ② だしにとろみをつけて野菜にかける。
- ③ 離乳食を取り分けて味をつける。

### \*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)

## 後期(かみかみ期)

### ★紅白スティック

大根・・・20g  
にんじん・・・10g  
とうふ・・・40g

- ① 野菜は1cm角の棒状に切り、大人用と一緒に煮る。
- ② 柔らかくなったら取り分ける。とうふも取り分ける。(手に持たない場合は、さいの目で)
- ③ 大人用に味付けする。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる  
(5倍粥、めん、パンなど)  
・豆腐の代わりに鶏肉でもよい

## 完了期(ばくばく期)

### ★紅白スティック

大根・・・30g  
にんじん・・・10g  
厚揚げ・・・30g

- ① 野菜は1cm角の棒状に切り、大人用と一緒に煮る。
- ② 柔らかくなったら厚揚げと共に取り分け、大人用は味付けする。  
\*味付けする場合は、薄味に作って、大人用に調味料を追加する。

### \*組み合わせ

・主食になるものを合わせる  
(軟飯、めん、パンなど)  
・豆腐の代わりに鶏肉ソテーでも

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。

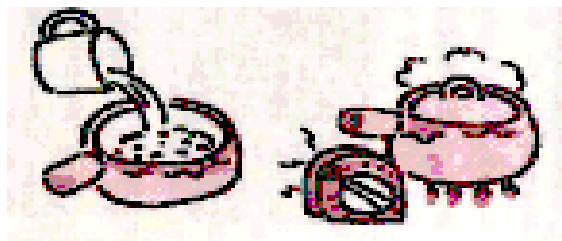
## おかゆ・軟飯の米と水の割合

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

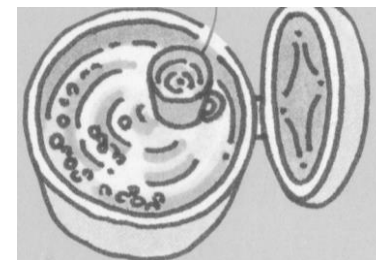
## 米がゆ (10倍がゆ)

- 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。

## ★ さつまいものバター焼き

さつまいも・・・・・・30g  
バター・・・・・・小さじ1/2

- ① さつまいもは、皮をつけたままたてに半分に切り、1cm厚さにななめ切りにする。
- ② ①をラップに包み、電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②の両面を焼く。