

離乳食
教室

離乳食中期メニュー

大きさ・固さの目安

	初期	中期	後期	完了期
食材の大きさの目安				
食材の固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 例: ヨーグルト	舌でつぶせる固さ 例: 豆腐	歯ぐきで押しつぶせる固さ 例: バナナ	歯ぐきでかみつぶせる固さ 例: 肉団子

野菜スープ

お好みの野菜を数種類煮込めば、野菜のうま味がたっぷり出た野菜スープができます。うどんや煮物などに、アレンジも自由自在です！



6か月頃



7か月頃



8か月頃



〈材 料〉旬の野菜を3～5種類

玉ねぎ1個、にんじん1本、キャベツ1/4個、かぶ2個、じゃが芋2個、昆布10cm、野菜がcaくれるくらいの分量の水

〈作り方〉① 野菜は皮をむいて大きめに切る。

- ② 野菜と昆布を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして30～40分程度コトコト煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止める。

ポイント

- 野菜は大きめに切ったほうが、やわらかく、早く煮えます。
- 煮えた野菜はそれぞれ1回分の量で小分けにして冷凍できます。(じゃが芋はつぶしてから)
- 具を取り出したゆで汁は野菜スープとして使えます。製氷皿などで冷凍しておくと便利です。



野菜うどん

〈材 料〉上記のやわらかく煮えた野菜数種類、ベビーフードのうどん(乾)10～15g、野菜スープ適量

〈作り方〉① うどん(乾)は細かく折っておく。

- ② 野菜は細かく刻み、鍋に野菜とスープを加えて、うどんがぐたぐたにやわらかくなるまで煮る。

〈応 用〉うどんの代わりに食パン(角切り)などに代えても良い。



6か月頃



8か月頃



白身魚と野菜のとろとろ煮

〈材 料〉白身魚(ゆでてほぐす)10g、ゆでブロッコリー5g、野菜スープ適量、水溶き片栗粉少々

〈作り方〉① ゆでブロッコリーはみじん切りにする。

- ② ①と白身魚を野菜スープでさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

〈応 用〉● 野菜スープのかわりにベビーフードのホワイトソースや牛乳を少量使っても良い。

- 上記のやわらかい野菜や大根おろしと一緒に煮ても良い。
- ブロッコリーの代わりに青菜にしても◎。

鶏そぼろ の作り方

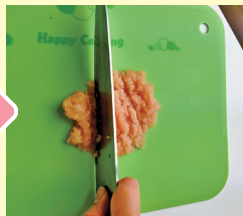


① 鶏ささみの白い筋の周りに切込みを入れ、肉の部分から離しやすくする。



② ささみを2つ折りにし、白い筋のみを切り取る。

※筋取り済のささみもあります。



③ 包丁を縦、横に動かし、細かく刻む。



④ 鍋に水または野菜スープを加え、③と混ぜて火にかける。完全に色が変わるまで加熱する。



⑤ 温かいうちにすり鉢でよくすりつぶす。1回分ずつ小分けして冷凍保存しておくとう便利です。



ハンドミキサーを使うとさらになめらかなそぼろになります。

かぶのそぼろ煮



〈材 料〉 やわらかく煮えたかぶ30g、鶏そぼろ 大さじ1、野菜スープ適量、水溶き片栗粉少々

〈作り方〉 ① 鍋にやわらかく煮えたかぶを5mm角に刻んで入れ、鶏そぼろと野菜スープを加えてひと煮たちさせる。
② 水溶き片栗粉でとろみをつける。

〈応 用〉 風味付け程度に味噌やしょうゆをごく少量加えても良い。

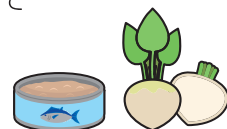


かぶとツナのトマト煮

〈材 料〉 ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)10g、ミニトマト1個
やわらかく煮えたかぶ20g、野菜スープ適量、水溶き片栗粉少々

〈作り方〉 ① 煮えたかぶは5mm角に刻む。ミニトマトは皮・種を取り除き5mm角に刻む。
ツナ缶は水気をきりほぐしておく。
② 小鍋に野菜スープとミニトマト・かぶを入れて、弱火で煮る。
最後にツナを入れてひと煮たちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

〈応 用〉 ツナ缶の代わりに白身魚や鶏そぼろでも良い。



簡単に皮がとれる!

ミニトマトのフリージング の作り方



ミニトマトはヘタをとって洗い、ジッパー付袋に入れて冷凍してみましょう。
使う分を水を溜めたボールに5分ほど入れておくと、皮がつりと剥がれます。

● フリージングしたものは離乳食なので10日以内で使い切る。残りは大人用のスープに入れて使いきりましょう。



へたに対して平行に切る

● 横に切ると種が取り除きやすい。



へたに対して垂直に切る



かぼちゃレバー

ベビーフードを使ったメニューです!

〈材 料〉 やわらかく煮えたかぼちゃ30g ※冷凍かぼちゃ(レンジで加熱)でも可
レバーペースト(ベビーフード)大さじ1、野菜スープ適量

〈作り方〉 ① かぼちゃは皮を除き、スプーンでつぶす。
② レバーペーストを混ぜる。食べにくい場合は野菜スープなどで固さを調節する。

〈応 用〉 レバーの代わりに鶏そぼろなどでも良い。

