

離乳食
教室

離乳食2回食メニュー

野菜スープ

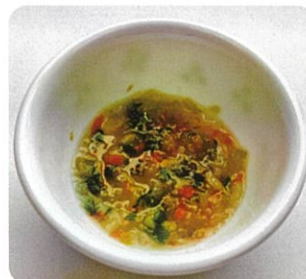
お好みの野菜を数種類煮込めば、野菜のうま味がたっぷり出た野菜スープができます。うどんや煮物などに、アレンジも自由自在です！



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、野菜がか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)
- 具をと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う便利です。



野菜うどん

〈材 料〉上記のやわらかく煮えた野菜数種類、野菜スープ適量、ゆでうどん35～55g

〈作り方〉①ゆでうどんは細かく切る。

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〉うどんの代わりにそうめんや食パン(角切り)などに代えても良い。そうめんは細かく折って茹でますが、大人用は塩分が強いので水にさらしてから使いましょう。



かぼちゃレバー

〈材 料〉やわらかく煮えたかぼちゃ30g ※冷凍かぼちゃ(レンジで解凍)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(またはだし汁)

〈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〉レバーの代わりにやわらか鶏そぼろなどでも良い。(裏面参照)



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、ゆでブロッコリーまたは青菜など5g、野菜スープ(またはだし汁)、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。

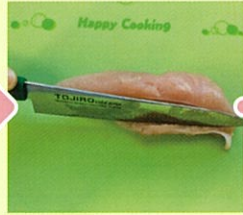
②白身魚と野菜スープでさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

〈応 用〉●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。

かぶそぼろ煮



〈材 料〉左記の鶏そぼろを使ってやわらかく煮えたかぶ30g(または大根)、鶏そぼろ大さじ1、野菜スープまたはだし汁適量

〈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、鶏そぼろとスープを加えてひと煮する。
② 水溶き片栗粉やとろみのもと(ベビーフード)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。

冷凍ストックで、煮物やスープ、リゾットに!

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、皮がつると剥がれます。

●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ましょう。



へたに対して平行に切る



へたに対して垂直に切る

●離乳期は種がつぶせないなどで種を除きたいときは、横に切ると種が取り除きやすい。



かぶとツナのトマト煮

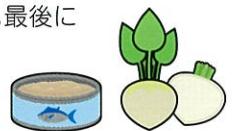


〈材 料〉ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)10g、冷凍したミニトマト1個
野菜スープの中から、かぶや大根20g、だし汁1/4カップ、とろみのもと(ベビーフード)や水溶き片栗粉

〈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 小鍋にだし汁とミニトマト・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。



固さの目安

初期



ペースト状

中期



みじん切り

後期



さいの目切り

完了期



スティック状

組合せと1回量の目安

6か月頃



8か月頃

