

# 家族のごはんと一緒に作る離乳食

子どもも大人も一緒に食べられる食材や料理を取り分けて、簡単に離乳食をつくりましょう★

射水市保健センター  
もぐもぐ教室

\*大人のメニュー：**クリームシチュー**、**青菜のお浸し**からの取り分けメニュー

## 生後5~6ヶ月ごろ

あけぼの豆腐  
じゃがいもスープ  
つぶしトマト

**— あけぼの豆腐 —**  
絹ごし豆腐・・・20g  
青菜・・・2g  
にんじん・・・5g  
だし汁・・・20ml  
(野菜スープでもOK)

- ゆでたにんじんをすりつぶす。
- ゆでた青菜と、絹ごし豆腐をすりつぶす。
- 耐熱皿に①と②とだし汁を入れてレンジで加熱する。

**— じゃがいもスープ —**  
じゃがいも・・・20g  
野菜スープ・・・適量

- 野菜スープのじゃが芋を取り出し、ラップにくるんでつぶす。
- 野菜スープで硬さを調節しながらのばす。

**— つぶしトマト —**  
トマト・・・10g  
(ミニトマトであれば1個)  
皮をむき、種を除き、つぶしてできあがり。

### ☆栄養士のひとくちコメント☆

離乳食では、豆腐は加熱してから使しましょう。

青菜は、葉先の方を使いましょう。  
茎は繊維が多く、固いため、初期では使いません。



ラップでくるんでつぶせば洗い物も減って楽ちんですね★

粉ミルクや牛乳でのばしてもOK  
バリエーションが広がりますね

### 簡単★トマトの皮のむき方

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>トマト</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ヘタをくりぬく</li> <li>おしりに十文字の切れ込みを入れる</li> <li>沸騰した湯に10秒入れる</li> <li>冷たい水に放つ</li> </ol> | <p><b>ミニトマト</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ミニトマトを丸ごと冷凍する</li> <li>水を張ったポウルに放つ</li> </ol> |
|--|--|



## 生後7~8ヶ月ごろ

吉野煮  
青菜の白和え

**— 吉野煮 —**  
鶏ささみ・・・10g  
じゃがいも・・・10g  
にんじん・・・5g  
玉ねぎ・・・10g  
キャベツ・・・5g  
野菜スープ・・・30ml  
しょうゆ・・・1ml  
砂糖・・・0.5g程度  
かたくり粉・・・1g

- 鶏ささみを細かく刻んでつぶす。(冷凍ささみをすりおろして用いてもOK)
- 野菜スープのじゃが芋はさいの目に、にんじん、玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ②にスープを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ③に①を加えてひと煮してから、砂糖・しょうゆで調味する。
- 水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。

**— 青菜の白和え —**  
青菜・・・15g  
にんじん・・・5g  
絹ごし豆腐・・・30g  
白練りごま・・・1g  
しょうゆ・・・0.5ml

- 青菜は葉先の方をみじん切りにする。
- 野菜スープのにんじんを粗みじん切りにする。
- 加熱した豆腐と白練りごまを混ぜて和え衣を作る。
- ほうれん草、にんじんを③で和える。

### ☆栄養士のひとくちコメント☆

いろいろな食品に慣れてきたら、お肉にも挑戦。まずは脂肪の少ない鶏ささみから始めましょう。

鶏ささみは、下処理として、筋を取り除いておきましょう。

調味料は風味づけ程度に。砂糖はほんの少し、しょうゆも数滴でOK。

片栗粉は、水で溶き入れると、とろみづけがきれいにできます。

7か月以降のお子さんの離乳食に味付けをする場合、調味料の割合は大人の1/4~1/3が目安です。

ばらつきやすい青菜のみじん切りは、和え衣でまとめると食べやすくなります。

## 生後9~11ヶ月ごろ

クリームシチュー  
青菜の納豆和え

**— クリームシチュー —**  
鶏ささみ・・・15g  
じゃが芋・・・15g  
にんじん・・・10g  
玉ねぎ・・・15g  
キャベツ・・・5g  
野菜スープ・・・40ml  
牛乳・・・60ml  
バター・・・3g  
小麦粉・・・4g

- ゆでた鶏ささみをみじん切りにし、野菜スープからにんじん、玉ねぎ、キャベツを粗みじん切り、じゃが芋をさいの目切りにしスープで軟らかく煮てから牛乳を加え煮る。
- バターと小麦粉を練り合わせたルーを加え、とろみをつける。

**— 青菜の納豆和え —**  
青菜・・・20g  
にんじん・・・5g  
納豆・・・10g  
野菜スープ・・・8ml  
しょうゆ・・・1ml

- 青菜は葉先の方をみじん切りにする。
- 野菜スープのにんじんを粗みじん切りにする。
- 納豆を粗みじん切りにする。
- ①~③を野菜スープとしょうゆで和える。

### ☆栄養士のひとくちコメント☆

この頃にはパパやママと一緒にクリームシチューが食べられるように！  
離乳食のルーは簡単に手作りできます★

### 簡単★ルーのつくり方

- 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、レンジで数十秒加熱する(加熱時間は様子を見て加減してください)
- 溶けたバターと小麦粉を練り合わせたら完成！

納豆の粘りは、青菜をまとめるのに役立ちます。加熱しなくてもやわらかいため、離乳食に便利です。付属のたれは味が濃いので使いません。