

舌と上あごでつぶすことを覚える時期です。穀類の**主食**+たんぱく質源の**主菜**+野菜類の**副菜**を組み合わせ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。

野菜をやわらかく仕上げるコツ

大きめに切って茹でるなど加熱してからきざむ。

●**うどんのやわらか煮**

- 材料**
- うどん(乾麺) …… 15g
 - しらす干し …… 小さじ1
 - 大根、キャベツなど …… 15～20g
 - だし汁 …… 適量
 - しょうゆ …… 少々
 - 水溶き片栗粉 …… 適宜



作り方

- ① うどんは細かく折る。
- ② 沸騰した湯にうどんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。しらす干しは湯通ししてきざむ。野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて煮る。
- ④ 風味付け程度にしょうゆを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

●**にんじんの和風シチュー**

- 材料 作りやすい分量**
- にんじん、玉ねぎなど …… 50g
 - ツナ(水煮) …… 1/2缶
 - 小麦粉 …… 小さじ1
 - 牛乳またはミルク …… 大さじ3
 - みそ …… 少々
 - 野菜スープ …… 大さじ4



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に汁を切ったツナと①、野菜スープを入れて煮る。
- ③ ボウルに小麦粉とみそを入れ、牛乳で少しずつのばし、だまがないように混ぜる。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、とろみをつける。

●**魚のホワイトソースあえ**

- 材料**
- 魚(刺身用) …… 1切れ
 - ほうれん草(葉先)、キャベツなど …… 10g
 - ★ホワイトソース …… 大さじ1



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 耐熱容器に魚と水少々を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 魚はほぐし、きざんだ野菜とホワイトソースであえ、再度電子レンジで加熱する。

★**電子レンジで作るホワイトソース**

- 材料 作りやすい分量**
- バター …… 10g
 - 小麦粉 …… 大さじ1
 - 牛乳またはミルク …… 1/2カップ

作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで10秒加熱して溶かす。
 - ② 小麦粉を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
 - ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで40秒～1分程度加熱し、よくかき混ぜる。
 - ④ 再度ラップをかけ、1分くらい加熱し、かき混ぜる。
- ※牛乳やミルクは吹きこぼれやすいので注意する。

●**かぼちゃのヨーグルトあえ**

- 材料**
- かぼちゃ …… 15g
 - プレーンヨーグルト …… 大さじ1/2



作り方

- ① かぼちゃはやわらかく茹で、皮を取る。
- ② つぶしてヨーグルトであえる。

※レシピ中の「ミルク」とは、育児用ミルクのことです。

●**トマトと卵のスープ**

- 材料 作りやすい分量**
- トマト …… 小1個
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - 卵黄 …… 1個
 - だし汁 …… 1・1/2カップ
 - しょうゆ …… 少々
 - 水溶き片栗粉 …… 少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② トマトは種を取り除いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ④ トマトを加えてさらに煮、トマトの皮が浮いてきたら取りのぞく。
- ⑤ 風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 割りほぐした卵黄を流し入れ、火が通るまで加熱する。

●**魚のポテトマッシュ**

- 材料 作りやすい分量**
- 魚(刺身用) …… 2切れ
 - じゃがいも …… 1/2個
 - バター …… 少々



作り方

- ① じゃがいもは水から茹で、やわらかくなったなら、魚を加えて一緒に火を通す。
- ② 茹で汁を少し残して捨て、つぶしながらバターを加え混ぜる。

鶏ささみやむね肉を食べやすくするコツ

茹でてほぐした鶏肉は、おかゆやマッシュポテト、ホワイトソースなどに混ぜると、パサつきにくい。

●**ささみのくず煮**

- 材料**
- 鶏ささみ(筋なし) …… 15g
 - 水 …… 適量
 - しょうゆ …… 少々
 - 水溶き片栗粉 …… 少々



作り方

- ① 鍋にささみとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、茹でる。茹で汁は捨てずに別の器にとっておく。
 - ② ささみを細かくほぐして鍋に入れ、茹で汁を適量加えて加熱する。風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※ささみは鶏むね肉でもよい。
※茹でてきざんだ野菜を加えてもよい。

●**納豆と野菜のうま煮**

- 材料**
- なす、大根、にんじんなど …… 20～30g
 - ひきわり納豆 …… 小さじ1
 - だし汁または水 …… 適量
 - しょうゆ …… 少々



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ 粗みじんに切った納豆を加えてさらに煮て、風味付け程度にしょうゆを加える。

ベビーフードについて

離乳食を進めていく中で、外出時や忙しい時、保護者の体調不良時などにベビーフードを利用するのも一つの方法です。ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどは離乳食を手づくりする際の参考にもなります。

《選び方・注意点》

- ◆お子さんの状況に合わせて、食材の固さや形状の近いものを選び、食べる様子を見て適切かを確認する。
- ◆初めての食品が複数入っていないか、食品表示や注意事項などを確認し、家庭で試す。
- ◆1食をベビーフードだけで揃える場合は、料理や原材料が偏らないように組み合わせを工夫する。
- ◆瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに食べる。食べ残しは与えない。
- ◆不足しやすい鉄分などの栄養補給として上手に活用する。

また、災害時に備え、ベビーフードや育児用ミルク、液体ミルク等を準備しておくことは大切です。味や使用方法を知っておくためにも日ごろの食事において、料理の1品として、または食材のひとつとして利用するのもよいでしょう。