

おとなごはんと一緒に作る離乳食(7~8 か月頃)

近江八幡市福祉子ども部健康推進課

(分量: 大人2人分+赤ちゃん1人分)

◎離乳食に卵・小麦・大豆を使用したレシピには、 内に表示をしています。

主菜◎カレイの煮つけ◎



付け合わせの野菜は、だし(または水)で軟らかく煮て、食べやすいかたちに調整すると、離乳食に使えます。

カレイ	2切れ
しょうが	1 かけ
酒	40ml
砂糖	大さじ 1 (9g)
みりん	小さじ 1 (6g)
しょうゆ	大さじ 1 (18g)
水	100ml
〈付け合わせ〉 旬の野菜	40g

<おとなごはん>

(下ごしらえ)カレイを湯通しすると、臭みがとれておいしくなる。

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に①と調味料、水を入れ、煮立たせて、カレイを入れる。
- ③中火で約 10 分煮る。旬の野菜も軟らかく煮る。

下ごしらえした後にとりわけ

- (1)沸騰しただし(または水)にカレイ 10~15g を入れゆでる。
- (2)湯をきり、骨と皮を取り除く。
- (3)フォークで細かくほぐす。

副菜◎おなかマヨネーズ和え◎

ピーマン	2 個
赤パプリカ	1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
かつお節	3g

<おとなごはん>

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとり、1 cm幅に切る。
- ②①を電子レンジで加熱し、水気を切って冷ます。
- ③調味料とかつお節で和える。

②でとりわけ

(1)ピーマン、赤パプリカをだし(または水)で軟らかく煮て、みじん切りにする。
※グリルで皮がこげるまで焼いて、表面の皮をむくと食べやすくなる。

副菜◎みそ汁◎

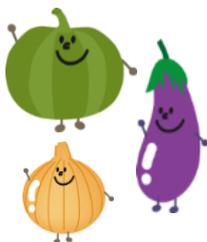
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2 (12g)

野菜の量 (1食分)

- ・ 7～8か月頃は、20～30g
 - ・ 9～11か月頃は、30～40g
- 赤ちゃんの食欲や成長に合わせてみましょう

<おとなごはん>

- ①かぼちゃはわたを除いて、一口大に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
なすはいちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②なべにだし汁を入れ、①をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそをときいれ、ひと煮立ちさせて火をとめる。



②でとりわけ

- (1)かぼちゃは皮を除き、フォークの背でつぶす。
玉ねぎはみじん切りにする。
なすは皮をむき、フォークの背で粗くつぶす。

とりわけポイント

Point1 ♪ 素材選び

- ・ 赤ちゃんにも食べやすい食材を使って、おとなの食事を作る
- ・ 野菜や果物は旬のものを選ぶ

Point2 ♪ 味付け前に取り分ける

- ・ おとな用の味付けをする前に取り分ける
味付けしたあとに取り分ける場合は、取り分けたものにお湯を加えて煮直す
- ・ 赤ちゃん用は、自然だしや野菜だしと食材のうま味をいかして

Point3 ♪ かたさや大きさを工夫しましょう

- ・ 取り分けた食材は、さらに加熱してやわらかく
- ・ 月齢に応じて刻んだり、とろみをつけて、赤ちゃんが食べやすくする

“水けの少ないもの”は「だしや水」を加えてのぼすと食べやすくなります。

“水けが多いもの”や“口の中でまとまりにくいもの”は「とろみ」をつけると食べやすくなります。

- ①片栗粉1に対して水2の割合でよく混ぜる。
- ②食材が入った鍋を火にかけて煮立たせ、①を徐々に加えて、とろみがつくまでかき混ぜる。