

離乳食教室 試食レシピ集

E: 白身魚のミルク煮 (初期～)

【材料】 白身魚のお刺身、野菜スープ、粉ミルク
とろみの素(ベビーフード)

(教室では鯛のお刺身を使用しています)

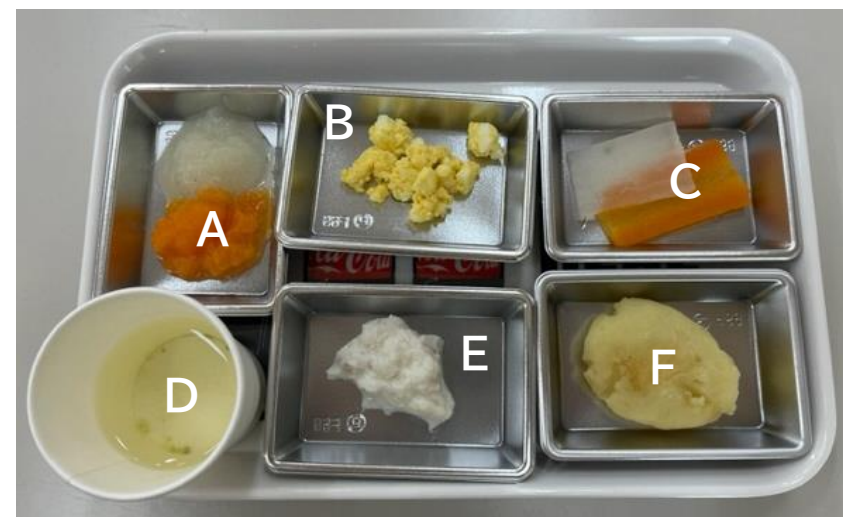


- ① 沸騰したお湯に白身魚の刺身を入れて加熱する。
- ② 一度お湯から取り出し、お湯を捨てる。同じ鍋に野菜スープを適量入れ、加熱した白身魚の刺身を入れる。魚の身をほぐしながら軽く煮込む。(ほぐし具合はお子さんに合わせてください)
- ③ 粉ミルクを入れる。
(野菜スープが白っぽくなり、粉ミルクが完全に溶けていれば OK)
- ④ ベビーフードのとろみの素を使い、とろみを調整する。
(初期の場合はブレンダー(ミキサー)にかけてからとろみを調整します)

★野菜スープの代わりにかつおだしなどの出汁を使用しても OK

★白身魚以外にも鶏ささみやツナ缶(水煮)、サバ缶(水煮)でも代用可。月齢や食材の進み具合に合わせて選択。中期以降は野菜を刻んで入れるのもおすすめ。

★粉ミルクの代わりにトマトペーストやクリームコーンを使うとバラエティが広がります。



B: ゆで卵 (初期:卵黄/中期以降:全卵)

【材料】 卵
(卵黄)

- ① 卵は水からゆでて15分以上加熱する。
- ② 殻をむいて、白身と卵黄に分ける。卵黄のみをラップやビニール袋につつま手です。

(全卵)

- ① 卵は水からゆでて15分以上加熱する。
- ② 殻をむいて、ラップやビニール袋につつま手です。

※卵は卵黄の中心までしっかり加熱した固ゆで卵を使用します。

※ゆで卵の冷凍は、物性が変わってしまう可能性があるためあまりおすすめしません。

【月齢の目安】

初期… 5～6か月
中期… 7～8か月
後期… 9～11か月

あえて分量はのせていません。
細かい分量は気にせず
ゆる～く作ってみてください♪



D: やさいスープ (野菜出汁/初期～完了期)

【材料】 お好みのお野菜 分量も鍋のサイズに合わせてお好みで OK
(教室では 人参・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・ブロッコリーを使用しています。)



- ① 野菜はよく洗い、皮をむいて大きめにカットする
(例: 人参・・・1/2～1/3 くらいにカット、玉ねぎ・・・1/2 にカット)
- ② 深底の鍋にカットした野菜を入れて、野菜がかぶるくらいの水を入れる
- ③ 野菜が柔らかくなるまで煮込む
(水の色が変わってきたら出汁がでている証拠! 野菜によって水の色は変わります)
※余った野菜スープは味噌やカレールーなどで大人用にアレンジもできます♪



A: やさいのペースト (初期～)

【材料】 野菜スープを作るときに使った野菜
(教室では人参・玉ねぎを使用)
とろみの素(ベビーフード)

- ① 野菜スープから野菜を1種類とりだし
少量の野菜スープを入れてハンドブレンダー(ミキサー)にかける。
- ② ブレンダー(ミキサー)にかける時間を長くすれば
するほど攪拌されなめらかになる。(初期)
中期以降で使う時は、ブレンダー(ミキサー)にか
ける時間を徐々に短くしていく。
- ③ お子さんに合わせてとろみの素を使いとろみを調
整する。

F: じゃがいものおやき (後期～)

【材料】 じゃがいも
ベビーフードの鶏レバー粉末
無塩バター
(教室では野菜スープからとりわけたじゃがいもを使
用。ベビーフードは「鶏レバーと緑黄色野菜」を使用)

- ① 柔らかくなるまで煮込んだじゃがいもをつぶす
- ② つぶしたじゃがいもに、粉末の鶏レバー(ベビーフ
ード)を加える。ベビーフードの分量はじゃがいもに
ふんわり味がつく程度に入れるのがおすすめ。
- ③ 薄く無塩バター(油でも可)を引いたフライパンで両
面を軽く焼き目がつくまで焼く(べたつきが気にな
るようなら片栗粉をまぶして焼くのもおすすめ)

C: やさいスティック (後期～)

【材料】 お好みのお野菜
出汁(野菜スープやかつおだし等)
(教室では人参・ブロッコリーの芯や大根を
使用。芋類も可)

- ① ベビーせんべいの幅・厚さを参考に
野菜をカットする。
- ② 出汁(かつおだし等)で好みの柔らかくなる
まで煮込む。
(教室では野菜スープを作る工程で
一緒に煮込んでいます)