

教えて!!平群ママが作ってる

離乳食クッキング♪

Vol. 1
H23.6

- 5~6ヶ月向け
 - 7~8ヶ月向け
 - ☆ 9~11ヶ月向け
- ◎…ママのコメント



©fumira

【●クリームリゾット】

おかゆに、売っているクリーム(ホワイト)をかけるだけです。かけるソースを変えれば色々なリゾット風のごはんができる!

【●□ほうれん草スープ煮】

ほうれん草をベビーフードの野菜スープで煮、水溶き片栗粉を加える。
◎「苦手なほうれん草もこれだと全部食べてくれる」

【●かぼちゃおかゆ】

かぼちゃを水でゆで、つぶしたものをお粥に混ぜる。

【●お麩のとろとろ】

つぶしたにんじん、じゃがいもと野菜スープを混ぜる。そのなかにすりおろした麩を混ぜる。
◎「麩で自然なとろみがつきます」

【●野菜のポタージュ】

さつまいも、にんじん、新玉ねぎなどを炊いて、ミキサーでつぶす。
◎「甘みがあって喜んで食べます」

【●□すっきりトマト】

ミニトマトをラップに包んで冷凍しておき、凍ったまま水につけるとプチッと皮がはじけてそのまま食べさせられる。

【□野菜としらすのトロロ煮】

にんじん、ほうれん草を1cmくらいに切ってだしでやわらかく煮る。しらすはお湯をかけて塩抜きし、だしでやわらかく煮る。昆布だしなどで煮たお粥やうどんに入れる。

【□ほうれん草としらすのあんかけ】

ほうれん草を細かくきざんで和風だしに入れ、塩抜きしたしらすと一緒に炊き込む。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【□野菜のミルク煮】

にんじん 10g、じゃがいも 5g を薄切りにして水大さじ 4、赤ちゃんコンソメ 1/2 袋、育児用ミルク 大さじ 1 で煮込む。すりつぶす。

【□☆野菜スープと色々野菜】

にんじん、玉ねぎ、キャベツなどを赤ちゃん用と大人用とに大きさを分けて切る。赤ちゃんの分だけみそこしなどに分けて一緒のお鍋でゆでる。赤ちゃんの分とスープを取り分けてから、大人用を塩コショウ、コンソメで味つける。

【□☆じゃがいも団子】

じゃがいもをゆでてつぶし、片栗粉を混ぜる。ミンチ肉や野菜のみじん切りも入れてお団子にし、両面焼く。

【☆みそ煮込みうどん】

うどんをゆがき、きざむ。野菜、魚(ツナ水煮缶など)、だし汁と一緒に煮込む。少量のみそを入れ、煮る。

【☆ヨーグルトうどん】

みそ汁の具材をつぶす、もしくは切ってヨーグルトを混ぜる。小分けに冷凍しておいたうどんを解凍し、和える。

【☆ほうれん草とにんじんの白和え】

豆腐を適当な大きさに切り、クッキングペーパーをひいた耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒くらい加熱する。食べやすい大きさに切ったほうれん草、にんじんをゆでる。豆腐、ほうれん草、にんじん、すりごまを混ぜ合わせる。だし汁を加えても可。
◎「色々な食感が楽しめるのか、喜んで食べてくれた」

【☆パンのヨーグルト和え】

スナックパン、食パンなどを細かくちぎってヨーグルトと和える。
◎「バナナなどを入れてもおいしいみたいでよく食べる」

【☆ロールサンドイッチ】

サンドイッチ用食パンに、うすくジャムやレバーペーストをぬって、くるくるっと丸める。

【☆ベビーピラフ】

洗ったお米に、きざんだ野菜、ミンチ肉、ケチャップ、赤ちゃんコンソメ、水を入れて炊く。

あれこれ忙しいママ必見！

離乳食づくりのコツ



離乳食は冷凍している食材を、レンジで加熱して出すことが多いので、とろみをつけたいときは、BFの粉末「とろみの素」が便利です

作った離乳食は、製氷皿にグラムをチェックしながら入れて冷凍保存しています。

昆布だしで野菜を煮てからペースト状にして、1回分ずつ冷凍保存しますメニューに応じて野菜を使います。

しらすはお湯をかけて塩抜きしてから、ラップの上に広げて冷凍します。

だしを作ったら、製氷皿に入れて冷凍しています。

おかゆやうどんは1回分ずつラップに小分けして冷凍しています

同じメニューでも、トマトジュース、きな粉、粉チーズなどを入れると違う味に早変わり！

水に昆布を1切れ入れて漬けておくと、すぐに必要な分だけだしが使えます

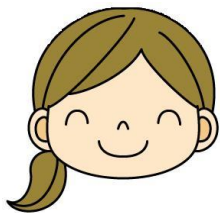
コンソメは赤ちゃんコンソメやアレルギー品目・添加物除去のブイオンを使うと便利です。

納豆は冷凍しておくとおろし金で簡単にすりおろすことができます。

ささみやほうれん草はゆでてラップに包み冷凍すると、おろし金で簡単にすりおろせます。

☆管理栄養士より☆

製氷皿に入れて冷凍した後は、密閉容器や袋に入れて保存しましょう。ラップだけだと空気を通してしまっているので、冷凍庫内でも腐敗が進みます。解凍時は中心までしっかり加熱しましょう！



こんな時みんなどうしてる？

困った時の離乳食の工夫



①離乳食を食べてくれない！

- おかずとご飯を少し混ぜたりして、違う味にしたりします。
- ほうれん草を味付けなしで揚げると食べなかったのですが、コンソメやだしを使うと食べてくれました。
- できるだけ新鮮なものを小分け冷凍しています。
- 煮干し粉やカツオ粉をおかゆに入れたりしています。
- ほとんどの料理は、とろみをつけるとよく食べてくれます。
- 白ごはんが進まないとき、リゾット、おにぎり、海苔巻き…など色々変えてあげると食べました。
- 水分を増やすと、食べてくれました。
- 新しい味のをあげてみると食べ付きが良くなります。

②病気になってしまった

- 下痢になった時はいったん離乳食をストップして、母乳をあげます。よくなったからおかゆからまた慣らしていきます。
- 野菜など食物繊維の多いものは避け、よく加熱したおかゆ、パンがゆ、りんごのしぼり汁などを食べさせます。

③あそび食べをして食事が進まない

- 思いっきり遊ばせて、おなかをすかせてからご飯をあげます。
- あそび食べをしたら、そこでご飯を終わらせます。
- まだ一人で食べられないのにスプーンを持とうと暴れて困ったから、左手にスプーンを持たせてそのすきにご飯をあげていました。

④手づかみ食べをしてくれない

- 果物を薄くスライスしたものをフォークにさし、手で持たせます。
- 赤ちゃんせんべいで練習します。
- パンなど手で持てるものを渡します。
- しがんで味のするものを持たせます。

☆☆☆このリーフレットは、平成23年5月に行った離乳食アンケートを元に作成しています。ご協力ありがとうございました！内容に関するお問い合わせは、フリスムへぐり ☎45-8600 までどうぞ☆☆☆

