

炊飯器でかんたん!

じゃが芋そぼろ



からとりわけ離乳食

<材料 大人2人+ベビー>

じゃがいも...2~3個

鶏むねミンチ...100g

水...200ml

★鶏がらスープの素...小さじ1

★砂糖...小さじ1

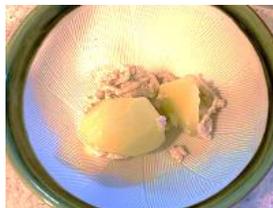
★しょうゆ...大さじ1½

★酒...大さじ1



<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、4等分に切って水にさらす。5分程度さらしたらざるに上げて水気を切る。
2. 炊飯器にじゃがいも、鶏むねミンチ、水を入れて米と同じように炊飯する。
3. 炊けたらじゃがいも、鶏ミンチを赤ちゃん用に取り分ける。
4. 大人用は★印の調味料をすべて合わせ、炊飯器に入れて軽く混ぜる。追加加熱して炊けたらできあがり。



この状態から
取り分けします☆

5~6ヶ月用に取り分け

1. 鶏ミンチをよくすりつぶす。
2. じゃがいももすりつぶし、鶏ミンチとよく混ぜ合わせる。
3. そのままあげるか、食べにくければおかゆにまぜて食べさせる。



7~8ヶ月用に取り分け

1. 鶏ミンチ、じゃがいもをそれぞれあらくすりつぶし、混ぜ合わせる。
2. そのままあげるか、食べにくければおかゆにまぜて食べさせる。



9ヶ月~用に取り分け

1. じゃがいもはスプーンで削ってそのままあげる。手づかみがうまうまっている子なら、一口大に切ってそのままつかんで食べてもらってもOK!



かんたん!

なすのミートソース



からとりわけ離乳食

<材料 大人2人+ベビー>

玉ねぎ...½個

なす...1本

ミンチ肉...150g(7ヶ月までは鶏)

薄力粉...大さじ2

カットトマト缶...½缶

コンソメ...1個

塩コショウ・ケチャップ...お好みで



<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切りする。なすは皮をむき、あらみじん切りにして水にさらしてあくを抜いてからざるに上げる。
2. なべに少量の油(分量外)をひき、玉ねぎ、なす、ミンチ肉の順に炒める。薄力粉を加えてさらに炒める。
3. カットトマト缶を加え、汁気が少なくなるまで炒め煮する。
4. 大人用はコンソメ、塩コショウ、ケチャップで味を調える。



この状態から
取り分けします☆

5~6ヶ月用に取り分け

1. 取り分けたミートソースをすりつぶす。
2. おかゆの上のにせる。パンがゆなどに合わせてもOK



7~8ヶ月用に取り分け

1. 取り分けたミートソースをそのままか、お子さんに合わせてすりつぶす。
2. ベビーパスタをゆでたものや、おかゆにのせる。ちぎった食パンを和えてもOK!



9ヶ月~用に取り分け

1. 取り分けたミートソースをゆでたベビーパスタに和える。スライスチーズや粉チーズをかけても。



かんたん!

炊飯器で おいも煮



からとりわけ離乳食

<材料 大人2人+ベビー>

じゃがいも...中2個

もしくはさつまいも...1本

水...100ml



<作り方>

1. おいもは皮を洗って、大きすぎるようなら二等分に切る。
2. 炊飯器においもと水を入れ、ご飯と同じように炊く。
3. 炊けたら芯まで柔らかく、ほくほくのおいもができあがり! 予約炊飯モードでもできます。



じゃがいも場合はこんな感じです



この状態から
取り分けします☆

写真はさつまいもの場合です

5~6ヶ月用に取り分け

1. 皮をむいて、すりつぶす。
2. おかゆの上のにせる。パンがゆなどの上のせてもOK。ミルクを和えてペーストにするのもおすすめ。



7~8ヶ月用に取り分け

1. 皮をむいて、あらくつぶす。もしくは粗みじん切りにする。
2. お湯でといた粉ミルクを混ぜたり、おかゆの上のにせる。ミルクを混ぜた場合はきな粉をのせると甘くて赤ちゃんが好きな味に!



9ヶ月~用に取り分け

1. 皮をむいて、少量の牛乳を入れてつぶす。片栗粉大さじ1程度を加えて一口大に平たく丸める。
2. 少量のバターで両面焼くとお焼きのできあがり。チーズを入れても◎



電子レンジでかんたん!

ビニール袋の ふわふわ卵焼き

<材料 大人1人+ベビー>

レンジ対応ビニール袋...1枚

たまご... 1個

だし ...大さじ1

(10ヶ月を超えている場合は
だしの代わりにマヨネーズ)



大人は白だし等をつけて。
お弁当にも便利♪

<作り方>

1. レンジ対応のビニール袋に卵を割り入れる。
2. だしもしくはマヨネーズを入れて袋ごと混ぜる。
3. レンジ600Wで30秒加熱し、取り出して全体をもむ。
4. さらにレンジ600Wで30秒加熱する。加熱後はしばらく袋の中で蒸らしておくとおパサつきません。



同じ材料で5~6ヶ月向け

1. 黄身½個分をときほぐす。
2. おかゆを沸騰させ、黄身を入れてひと煮立ちさせる。卵がぼそぼそせずとろりとするので食べやすい!



この状態から
取り分けします☆

7~8ヶ月用に取り分け

1. 卵焼きとゆでた野菜(ほうれん草、ブロッコリー、にんじんなど)をつぶす。
2. おかゆの上に1を乗せる。



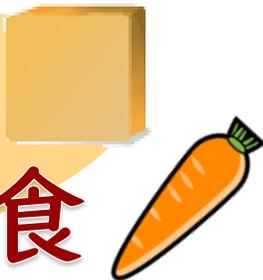
9ヶ月~用に取り分け

1. 一口大に切る。手づかみもしくはフォークにつきさしてどうぞ!

※だしよりマヨネーズを入れて作った方が口当たりがよく食べやすいです。



食パンと にんじんの離乳食



食パンには卵を含むものがあります。食品成分表示を見て選んでください。

5~8ヶ月向け

にんじんの みるくパンがゆ



1. にんじんは1cm幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
2. ゆでたにんじんをすりつぶす。
3. 耳を取った食パン¼枚をちぎってなべに入れる。2のつぶしたにんじん、だし200mlを加え、パンがくたくたになるまで煮る。
4. ミルク40mlを溶かしたものを加えてさっと煮、火を止める。

☆パン粉を煮て作ることもできますが、風味が劣ります。

☆ミルクを加えた後煮過ぎると免疫成分が壊れてしまいます。
ミルクを加えた後はさっと煮て火を止めましょう。

9ヶ月~向け にんじん ロールサンドイッチ



1. にんじんは1cm幅の輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
2. ゆでたにんじんをすりつぶし、少量のミルクやマヨネーズをまぜてペースト状にする。
3. サンドイッチ用食パンに2をぬり、くるくるとまいてラップにくるみ、形を整える。
4. 食べやすい大きさに切って手づかみで食べる。

☆大人のポテトサラダ、かぼちゃサラダなどを取り分けて作ることもできます。

9ヶ月~向け にんじんむしぱん



1. タッパーに赤ちゃん用ホットケーキミックス50g、ミルク50ml、すりおろしにんじん20gを入れて小さめの泡だて器で混ぜ合わせる。
2. 軽くふたをかぶせ、電子レンジ600Wで1分~1分30秒加熱する。生の部分があれば、10秒ずつ加熱する。

☆きざんだほうれん草やつぶしたかぼちゃなどを入れても♪。