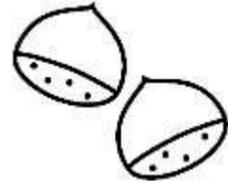


はじめての

マンマ

秋号



さわやかな風が赤ちゃんのほほに心地よい季節となりました。
赤ちゃんにとっても食欲の秋です。簡単でおいしい離乳食を作ってあげましょう。

秋のおいしい野菜……さつまいも にんじん 里芋
秋のおいしい魚……かれい ひらめ 鮭 いわし

季節のメニュー（今回は芋）

じゃがいものポタージュ
ゆでたじゃがいも10gを
裏ごしして、大さじ2のミル
クでのばす。
※のばすミルクの量は加減
してください。

5～6か月頃

秋野菜の煮物
里芋、にんじん、かぶ全量30
g位を大人用の大きさに切っ
て、だし汁で柔らかく煮る。
※スプーンでつぶしながら
あげます。

7～8か月頃

里芋ごはん
ゆでた里芋小1個と浸水した米
10～15g位に5倍量のだし汁
（または水）を加え炊く。
※最後にゆでて小さく刻んだほ
うれん草を混ぜます。

9～11か月頃



ベビーフードアイデアメニュー

7～8か月頃 高野豆腐とにんじんの中華スープ

高野豆腐 小さじ2
にんじん 小さじ1
中華風だし 1/3袋（ベビーフード）

- ① 乾燥したまますりおろした高野豆腐に、熱湯40ccで溶かした「中華風だし」を加える。
- ② やわらかくゆでて粗くつぶしたにんじんを加え、弱火で煮る。

ベビーフードの味
を変えるとレパート
リーが増えます



大人のメニューから作るコツとポイント



クリームシチュー

◆ 大人用作り方

野菜（じゃがいも、にんじん、たまねぎなど）と鶏肉を油で炒め、ひたひたの水を加え煮込む。

7～8か月

肉10gをみじん切り、野菜30gは4～5ミリ切りにし、小鍋にうつす。
ゆで汁50ccと牛乳（またはミルク）大さじ2を加え、さらによく煮込み
水溶き片栗粉でとろみをつける。
ゆでてみじん切りにしたブロッコリーをちらす。

9～11か月頃

肉15gは粗みじんに切り、野菜は1cm角にし、小鍋にうつしてゆで汁を
加えてさらによく煮込む。牛乳を50cc加え、少量の塩で味をととのえる。
最後にゆでて小さく切ったブロッコリーを加える。

残りの大人分はルーを入れ、味を調える。ゆでたブロッコリーを加える。

★野菜のみを最初に煮込んで、肉を後から入れるようにすれば、

5～6か月頃の取り分けも可能です★



Q：外出先での離乳食は？

A：飲食店によってはベビーメニューがあります。

ホテルや旅館ではおかゆを作ってもらえるか確認します。外遊びにはお湯とベビーフード等を利用しましょう。