

はじめての

マンマ

春号



ウキウキ気分の春！春の味覚、感覚を取り入れて気軽に離乳食作りにチャレンジしてみましょう。

春のおいしい魚……甘鯛 さわら さより まながつお 白魚
春のおいしい野菜&果物……かぶ キャベツ さやいんげん グリーンピース
イチゴ グレープフルーツ

季節のメニュー（今回は白身魚）

5、6か月頃

白身魚のにんじん煮

- ① 白身魚5gはゆでてすりつぶす。
- ② にんじんをゆでて裏ごし、小さじ2杯を用意する。
- ③ ①と②を小鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉小さじ1/3でとろみをつける。

7、8か月頃

新キャベツと白身魚のスープ煮

- ① 白身魚10~15gはゆでてほぐす。
- ② キャベツの葉先25g位をみじん切りにして、ひたひたの量のスープ（野菜のゆで汁）100cc程度で煮る。①を加えてよく煮る。

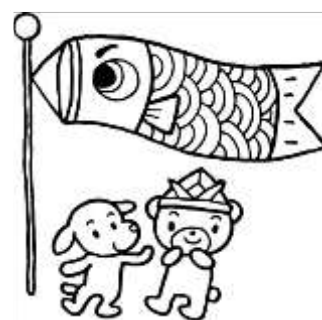
※初めから一緒に煮る場合は、きれいにアクを取る。飲み込みにくい時は水溶き片栗粉でとろみをつけるとよいでしょう。

9~11か月頃

白身魚のおやき

- ① 白身魚15gは焼くかゆでてほぐす。
- ② じゃがいもをゆでてつぶし、大さじ2を用意する。
- ③ ①と②を合わせて一口大に丸めて、オーブントースターでこんがり焼く。

ベビーフードアイデアメニュー



9~11か月頃 レバーとポテトのマッシュ

ベビーフード（レバーペースト） 大さじ1/2
じゃがいも 小1/3個

やわらかくゆでて粗くつぶしたじゃがいもに、レバーペーストを加え、和える。

大人のメニューから作るコツとポイント

五目ごはん

◆大人用の作り方

<材料4人分>

米	1と1/2カップ
鶏ささみ	80g
干しいたけ	1枚
にんじん	30g
たけのこ	50g
ごぼう	50g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2/3
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
水	1と1/2カップ強

※具はお好みで♪

酒は取り分けの料理に調味料として少量使われているのなら7、8か月頃から使えます。ただし、加熱してアルコール分を完全に飛ばします。

- ① 米は洗って分量の水に30分以上浸ける。
- ② 鶏ささみは1cm角に切り、干しいたけは戻してスライスする。にんじん、たけのこはせん切り。ごぼうはさがきにして水に浸けてアク抜きする。
- ③ ②を米の入った釜に入れ、調味料と水を加えて炊き上げる。

7、8か月頃

五目ごはん（子ども茶碗半量程度）からしいたけ、たけのこ、ごぼうを取り除き、残りの具をみじん切りにしてだし汁または水で軟らかくなるまでコトコト煮る。

9~11か月頃

五目ごはん子ども茶碗1杯強（110g位）からしいたけ、たけのこ、ごぼうを取り除き、みじん切りにする。だし汁または水を少量加え、やわらかく煮る。 ※しいたけ、たけのこ、ごぼうは固いので、食べられなかったらママが調整してあげましょう。



ピラフでやってもおいしいよ！塩・こしょうする前に取り分けてネ！



- Q：冷凍しておく便利なものは？
A：おかゆ ほうれん草（青菜類） レバー（裏ごし）…1回ごとにラップで。だし汁 野菜スープ…製氷皿に流し込み、ふたまたはラップで。
- Q：生後5か月ですが、楽々離乳食のコツは？
A：まずは難しく考えないで！カレーやシチューの時、ルーを入れる前に取り分けましょう。ゴックンと飲み込めるように軟らかくゆでてつぶします。