



はじめての

マンマ

冬号



離乳食……なんだかとっても大変そう!?

ちょっとした工夫やアイデアでとても楽しい食事タイムになります。

これを参考に自己流のメニューで赤ちゃんを楽しませてあげてください。

冬のおいしい野菜&果物……大根 白菜 さつまいも りんご みかん
冬のおいしい魚……カレイ ヒラメ キンキ アカウオ

季節のメニュー (今回はさつまいも)

5~6か月頃



さつまいものミルクスープ

皮をむいてゆでて裏ごししたさつまいも大さじ1をミルク大さじ1強でのばし、ひと煮する。

7~8か月頃

さつまいものミルク煮

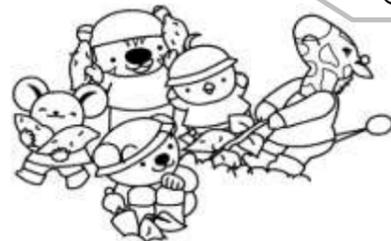
皮をむいてさいの目に切り、柔らかく煮たさつまいも大さじ3を、ひたひたのミルクを加えて煮る。
※赤ちゃんの口の動きに合わせてつぶしてあげましょう



9~11か月頃

さつまいものオレンジ煮

皮をむいてさいの目に切ったさつまいも大さじ3程度量を下ゆでし、お湯を捨て、果汁100%のオレンジジュース大さじ3と同量の水を加えて煮る。



ベビーフードアイデアメニュー



生後5~6か月頃 きなこマッシュ

ポテトフレーク (ベビーフード) 小さじ3
粉ミルク 30cc
きなこ 小さじ1/2

- ① ポテトフレークをミルクで溶き、火にかける。
- ② きなこを加え、サッと煮て仕上げる。(出来上がりをみて湯で飛ばす)

大人のメニューから作るコツとポイント



水炊き

◆ 大人用の作り方

土鍋に昆布を1枚浮かべ、豆腐、(鶏肉を入れるなら7~8か月以降から)、白菜、にんじん、ねぎ、しいたけなどの野菜を入れて煮る。

5~6か月頃

スープで雑炊……豆腐と野菜(白菜やにんじんなど)を取り分け、みじん切りにする。別鍋にごはん1/4杯とスープと取り分けた材料を入れ、くたくたになるまで煮る。

7~8か月頃

スープで雑炊……鶏肉、豆腐、野菜を取り出し、さいの目切りにする。別鍋にごはん1/2杯とスープと取り分けた材料を入れ、コトコト煮る。しょうゆ1~2滴で味付ける。

9~11か月頃

鶏肉、豆腐、野菜を取り出し、粗くきざむ。しょうゆ1~2滴と酢少々をスープでのばして味付ける。



Q: 牛乳はいつから?

A: 7~8か月頃から加熱して料理に使えます。そのまま飲ませるのは1歳過ぎからです。

Q: 甘いヨーグルト、果物が好きだけれど…

A: 口をパクパク開けてくれるとうれしいものです。しかし、離乳食の最初から甘いものが続いてしまうと淡泊な味の離乳食が進みにくくなるので気を付けましょう。