

大人の食事からできる離乳食

おかゆ

作り方の違いは水加減だけです。一度に数回分作り、一回分ずつ分けて冷凍保存しておくといいでしょう。冷凍後は1週間から10日で使い切るようにし、解凍後は十分に加熱して与えましょう。

5~6か月頃	10倍がゆ	米 1/2カップ：水5カップ
7~8か月頃	7倍がゆ	米 1/2カップ：水3と1/2カップ
9~11か月頃	5倍がゆ(全がゆ)	米 1/2カップ：水2と1/2カップ
12~18か月頃	軟飯	米 1/2カップ：水1と1/2カップ

- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20~30分おいて十分に吸水させる。
- ② フタをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにフタを少しずらして、約50分煮る。
- ③ 火を止めてきちんとフタをし、10分ほど蒸らす。

◆ 炊飯ジャーでおかゆ作り

おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ご飯を炊く時に炊飯ジャーの中央に置く。そして通常どおりに炊飯すると、ごはんと同時におかゆが炊き上がる。

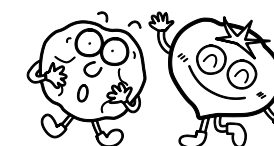
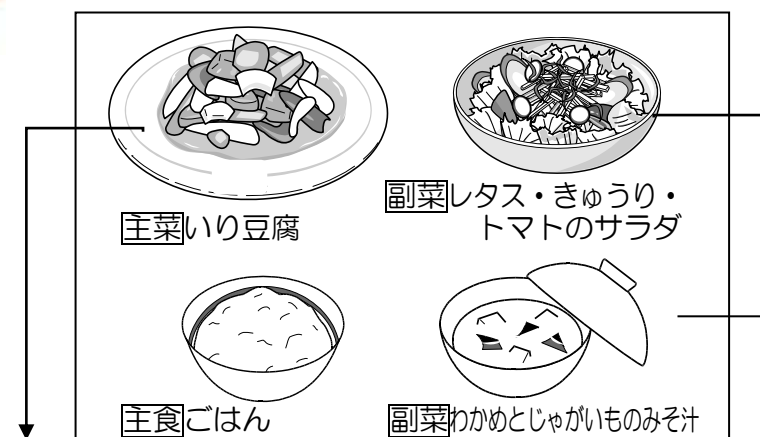
◆ ごはんからおかゆを作る時

- ① 10倍がゆを作る場合は、ごはんと水の量はおよそ1:4を目安とする。
- ② ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、フタをして火にかける。
- ③ 沸騰したらフタをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮る。
- ④ 火を止めて7~8分蒸らす。



パパとママの食卓をのぞいてみよう！

主食	ごはん・パン・めん
主菜	魚・肉・卵・大豆製品
副菜	野菜・いも・海そう・きのこ・こんにゃく



いり豆腐(大人2人分)

<材料>

木綿豆腐 200g・にんじん 50g・ほうれん草 30g
干しいたけ 2枚・干しいたけの戻し汁適宜
砂糖大さじ1・塩小さじ1/2・しょうゆ小さじ1
ごま油小さじ1

<作り方>

- ① 干しいたけは水につけてもどし、軸をのぞいて薄切りにする。
- ② にんじんはせん切り、ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る。
- ③ 鍋に①と②と崩した豆腐を入れ、戻し汁で煮る。

⇒ここで取り分ける

- ④ 砂糖、塩、しょうゆで味を調える。最後にごま油を回し入れる。

7~8か月頃用に豆腐のスープ(1人分)

- ① 豆腐 1/8丁、にんじん 5g、ほうれん草 10g、干しいたけ 2切れを取り分け、豆腐以外はみじん切りにする。
- ② 干しいたけの戻し汁 50ccに水 50ccを加え、①を煮る。味付けにしょうゆを少々加える。

9~11か月頃用にいり豆腐(1人分)

- ① 豆腐 1/8丁、にんじん 5g、ほうれん草 10g、干しいたけ 2切れを取り分け、豆腐以外は粗みじん切りにする。
- ② 干しいたけの戻し汁大さじ2と砂糖少々を加え、①を煮る。煮汁がなくなったら、しょうゆ少々で味を調える。

※上手に飲み込めない時は片栗粉でとろみをつけてあげましょう。

7~8か月頃・9~11か月頃 サラダ(1人分)

<材料>

トマト 1/4個・じゃがいも 1/4個・きゅうり 1/8本
<作り方>

- ① 大人のサラダから、トマトときゅうりを取り分ける。トマトは皮と種を取り、小さく切る。きゅうりはすりおろす。
- ② みそを溶く前のみそ汁から取り分けたじゃがいもをさいの目に切り、①と②を和える。

みそ汁や煮物以外にもつぶした材料をのぼすのに大活躍！

基本のだし汁のとり方

3カップ分(600cc)の分量の目安

- 水 660cc
- だし昆布 6g(10×6cm位)
- かつお節 12g(削りかつお3パック程度)

- ① 昆布はだしが出やすいように両端にはさみで切り込みを入れる。水に30分位つけてから弱火にかける。ふたをせず加熱する。
- ② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

※市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、ぜひ手作りを。

※一度にまとめて作った時は、冷凍保存が便利です。製氷皿などに入れ、固まったら密封できる袋に移しかえて保存します。冷凍後は1週間から10日で使い切りましょう。

