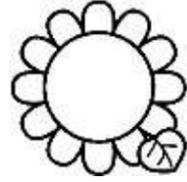


はじめての

# マンマ

夏号

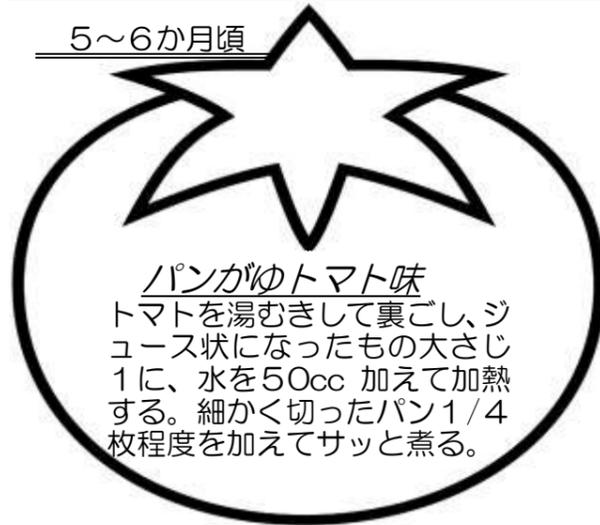


ジメジメした梅雨の今日この頃…。でもその後には、真夏の太陽が大きな手を広げて待っています♪気分も新たにママの腕前を見せてあげたいですね！気軽にチャレンジしてみましょう。

夏のおいしい野菜………トマト かぼちゃ えだまめ きゅうり ナス レタス  
夏のおいしい魚………かつお きす あじ いさき 舌びらめ かます

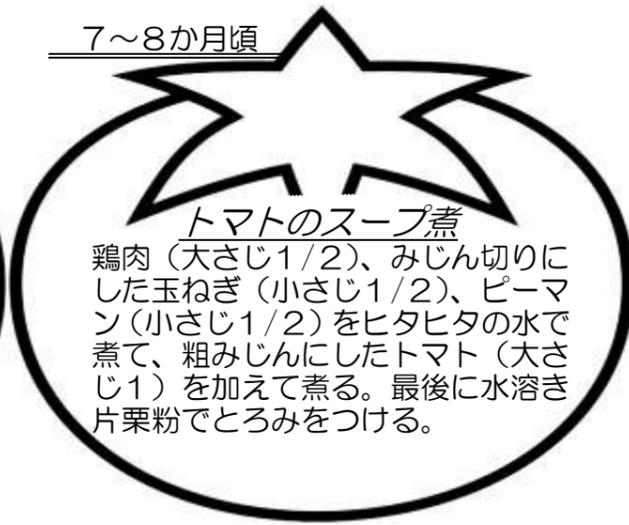
## 季節のメニュー（今回はトマト）

5～6か月頃



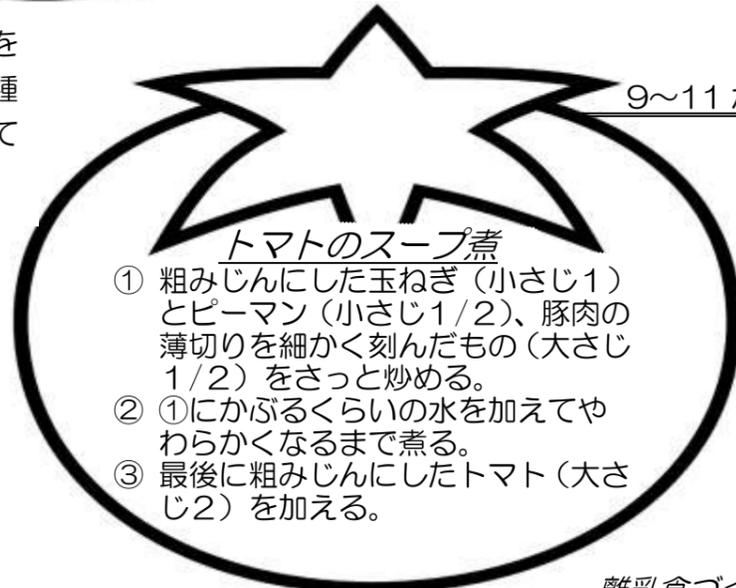
**パンがゆトマト味**  
トマトを湯むきして裏ごし、ジュース状になったもの大さじ1に、水を50cc 加えて加熱する。細かく切ったパン1/4枚程度を加えてサッと煮る。

7～8か月頃



**トマトのスープ煮**  
鶏肉（大さじ1/2）、みじん切りにした玉ねぎ（小さじ1/2）、ピーマン（小さじ1/2）をヒタヒタの水で煮て、粗みじんにしたトマト（大さじ1）を加えて煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

9～11か月頃



**トマトのスープ煮**

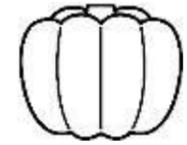
- ① 粗みじんにした玉ねぎ（小さじ1）とピーマン（小さじ1/2）、豚肉の薄切りを細かく刻んだもの（大さじ1/2）をさっと炒める。
- ② ①にかぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 最後に粗みじんにしたトマト（大さじ2）を加える。

※トマトは湯むきをして皮をむき、種を取って使用してください。

## ベビーフードアイデアメニュー

5～6か月頃 **かぼちゃのポタージュ**

かぼちゃ 大さじ2（市販のベビーフードでもOK）  
りんご 大さじ1/2（すりおろす）  
ミルク 大さじ2



- ① かぼちゃは柔らかくゆでて裏ごし、大さじ2を用意する。
- ② ①とりんごのすりおろし、ミルクを鍋に入れ、かき混ぜながらサッと煮る。

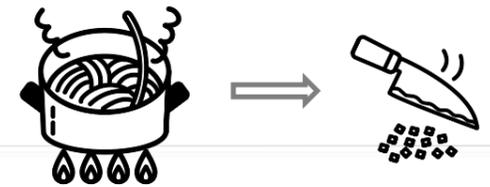
## 大人のメニューから作るコツとポイント

**そうめん** ① そうめんは塩分が多いので、ゆでて流水でよく洗ったものを使用します。

7～8か月頃	大人用にゆでたそうめんを米粒大位に切って、くたくたになるまで柔らかくし、ゆで汁を加える。上に青のりをかける。
9～11か月頃	大人用にゆでたそうめんを2～3cmに切り、柔らかくなったらゆで汁を加える。上に鰹節をかける。

※そうめんの具を用意する時は7～8か月頃ではみじん切り、9～11か月頃ではスライスなどで変化をつけてください。

※麺つゆを使用する場合は、ほんの少量（1滴くらい）で充分です。



Q:これからの時期、気をつけることは？  
A:においや見た目は何ともなくても食中毒は起こります。冷蔵庫に入っていたから大丈夫という過信は禁物です。食中毒を防ぐためには新鮮な材料を使い、食べさせる前に必ず火を通すことが大切です。  
ベビーフードなどは開封すると雑菌が入るので、2日位で使い切るようにします。抵抗力の弱い赤ちゃんなので食中毒にならないよう気をつけてあげてくださいね！