

ひじまち食堂 SHOKUIKU

Vol. 5
離乳食編



●後期(生後9~11ヶ月)のポイント

母乳や育児用ミルクなどを頻回に欲しがり、なかなか進まない時は空腹と満腹のリズムができていないことが多いです。早寝、早起きをさせ、日中は公園などに出かけ親子で楽しむなど活動的に過ごすことも大切です。卒乳したら食べるようになることも多いので、食事に神経質になりすぎず、まずは楽しい食卓作りを心がけましょう。

離乳食の後期に使用できるレシピを紹介します。
食事リズムを大切に、大人も子どもも楽しみながら離乳を進めていきましょう。



5倍粥

全粥ともいわれます。

●材料(約3回分)

- 1 米 1/2カップ
- 2 水 500cc

●使用する物

- ・炊飯器
- ・ラップ

●作り方

1. 米は洗って、炊飯器に入れ、水に30分程漬けておく。
2. 炊飯器のお粥モードで炊く。
3. 炊いたら1回分(約90g)を茶碗に取り分ける。
4. 残りは1回分ずつラップに包み、冷凍する。



ひじきとじゃがいものサラダ

海藻にもチャレンジしてみましょう。

●材料(約3回分)

- 1 芽ひじき 小さじ1 (1g)
- 2 じゃがいも 60g (約1/2個)
- 3 かつお昆布だし 大さじ2

●使用する物

- ・鍋
- ・すり鉢、すりこ木
- ・ラップ
- ・ボウル

●作り方

1. 芽ひじきを水に漬け、戻す。
2. 鍋でやわらかくなるまで5分程ゆでる。
3. ゆで汁を捨て、水で洗う。
4. ひじきを細かく刻み、ボウルに入れだし汁を加え混ぜる。
5. じゃがいもはよく洗い皮をむき、輪切りにする。
6. 水に濡らしラップで包み、電子レンジ加熱する。
*600Wで約2~3分
7. 6をすり鉢に入れ潰す。
8. 7を4に加え、混ぜ合わせる。
9. 大さじ1程度を取り分け、残りはラップに包み、1回量の区切りをつけて冷凍する。



豚肉とトマト煮

トマトの種と皮をとるひと手間により食べやすくなります。

●材料(約3回分)

- 1 豚ヒレ肉 45g
- 2 トマト 60g (約1/3個)
- 3 かつお昆布だし 大さじ2
- 4 片栗粉 小さじ1/3

●使用する物

- ・鍋
- ・耐熱容器

●作り方

1. トマトの皮に、十字に切り込みを入れる。
2. 鍋にお湯を沸かし、1を入れすぐに取り出し水につける。
3. 同じ鍋で沸騰させながら豚肉をゆで、しっかり加熱する。
4. トマトの皮をむき、半分に切り、種を取り刻む。
5. ゆでた豚肉を細かく刻む。
6. 耐熱容器に全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
7. ラップをし、電子レンジで加熱する。 *600Wで約1分
8. よく混ぜ1/3量取り分け、残りはラップに包み半分の区切りをつけて冷凍する。



●コメント

固さの目安は「歯茎でつぶせる固さ」です。
調味料を使わず、だしのうま味を活かしたレシピです。
一品の中にいろいろな食材を組み合わせることで食事メニューに変化をつけてみましょう。

検索してみてください！

