

離乳食教室【後期】(9ヵ月～) レシピ

取手市立保健センター

★5倍がゆ ● この頃は5倍がゆ(全がゆ)90g～軟飯80gが目分量です。

★人参スティック ● 1cm角、7cm長さを目安に切って茹でてあります。

★豆腐ハンバーグの小松菜あんかけ



豆腐ハンバーグ

材料(6個分)

- ・鶏ささみひき肉 60g
- ・絹豆腐 90g
- ・たまねぎ 30g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

小松菜あんかけ

材料(1回分)

- ・小松菜 20g
- ・だし汁 大さじ1～2
- ・しょうゆ 0.4cc
- ・水溶き片栗粉 適量
(水:片栗粉=2:1)

【作り方】

豆腐ハンバーグ

- ①絹豆腐は水切りしておく。
- ②たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱(500wで1分位)して、粗熱をとっておく。
- ③鶏ひき肉、①、②をよく混ぜ合わせる。タネがゆるい時は、片栗粉を少量入れる。*入れ過ぎると仕上がりがかたくなるので注意
- ④フライパンに油を薄くひいて、スプーンでタネを落として焼く。
薄く焼き色がついたら裏返し、水を入れてフタをし、蒸し焼きにする。

小松菜あんかけ

- ①小松菜は柔らかく茹でて水にさらす。
水気を絞って5mm幅位に切っておく。
- ②だし汁に①を入れて軽く煮て、しょう油を入れる。
仕上げに水溶き片栗粉でゆるくトロミをつける。



◎ 調理のポイント

★5倍がゆ (5倍がゆ1回分は米大さじ2と水150cc)

★軟飯

・ご飯から炊く場合 ご飯 : 水 = 1 : 2

・ご飯から炊く場合 ご飯 : 水 = 1 : 0.5

・お米から炊く場合 米 : 水 = 1 : 5

・お米から炊く場合 米 : 水 = 1 : 1～2

★手づかみメニュー

- ・人参スティック以外にも、大根、軽くトーストした食パン、魚のスティックなども◎
- ・ブロッコリー、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃなど、季節の野菜も取り入れてみましょう。

★豆腐ハンバーグ

- ・水切りは、豆腐をペーパーで包んで重しをします。早く水切りしたい時は、軽く茹でてから重しをしたり、電子レンジで500w1～2分の加熱でもできます。
- ・鶏ひき肉の代わりに、赤身のひき肉を使うと鉄分を多く摂れます。
- ・ハンバーグに、すりおろした人参、刻んだ小松菜、ひじきなどを入れて、アレンジも可能です。
- ・だし汁は、かつお節小さじ1に対して熱湯100ccを注ぐと、かんたんに和風かつおだし汁がとれます。
また、焼かずに肉団子としてゆでて、そのゆで汁をだし汁代わりに使っても良いですね。
- ・ハンバーグは、電子レンジ加熱でもOKです。
- ・加熱したハンバーグは、粗熱をとった後ラップに包んで冷凍保存もできます。



1週間～10日を目安に使い切りましょう。



注意!

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳になるまでは使わないで下さい!

《手づかみメニュー》

主食（炭水化物源）レシピ

スティック青のりチーズトースト

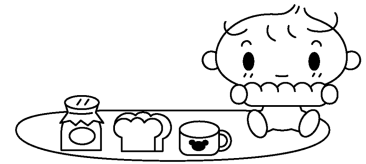
材料

- ・食パン(8枚切り) 1/2枚
- ・バター 少々
- ・粉チーズ、青のり 各少々

【作り方】

スティック青のりチーズトースト

- ①食パンは耳を除き、1.5～2cm幅くらいのスティック状に切る。
- ②うすくバターをぬり、粉チーズと青のりをふり、軽くトーストする。



副菜（ビタミン・ミネラル源）レシピ

かぼちゃのおやき

材料

- ・にんじん 10g
- ・かぼちゃ 25g
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 少々

【作り方】

かぼちゃのおやき

- ①にんじんは皮をむいて半月切りにし、やわらかくゆでて5mm角程度に切る。
- ②かぼちゃは種とわたを除いてやわらかくゆでる。皮を除いて水けを切り、すり鉢ですりつぶす。
- ③ボウルに①と②を入れ、かたくり粉、塩を加えて混ぜ合わせ細長く成形する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面を焼く。

主菜（たんぱく質源）レシピ

納豆とキャベツのお好み焼き風

材料

- ・キャベツ 10g
- ・ひき割り納豆 小さじ1
- ・鶏ささみひき肉 10g
- ・溶き卵 大さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・和風だし 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 少々

【作り方】

納豆とキャベツのお好み焼き風

- ①キャベツはやわらかくゆでて、みじん切りにする。
- ②納豆はゆでて水けをきっておく。
- ③ボウルに①と②と残りの材料(サラダ油以外)を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をスプーンですくって丸く流し入れ、両面をしっかり焼く。

