

*** 離乳食(初期～中期)講習会 『大人の献立から取り分けるテクニック』 ***



* 材料は大人は2人分、栄養価は1人分です。

取り分け離乳食の材料は1人分です。

* 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。電子レンジは500Wが目安です。

主菜(2sv)、副菜(1SV):魚のすりごま煮

主食(2sv):なっぺごはん

(材料)
ごはん 300g 小松菜 100g
醤油 小さじ1(6g)

(主菜によっては、ごまやじゃこを混ぜて)

(一人分の栄養価)

エネルギー:261kcal たんぱく質:4.8g 脂質:0.6g
カルシウム:91mg 鉄分:1.7mg 食物繊維:1.5g 塩分:0.3g

《作り方》

小松菜はよく洗い、ラップに包みレンジで1分半加熱する。

食べやすいように細かく刻み、しっかり水気を切り、しょうゆで味を付ける。

あたたかいご飯に を混ぜる。

【離乳食初期(おかゆ)】

取り分け

(おかゆの作り方)

1. お鍋に水をはり、耐熱コップにごはん大さじ1と水100ccを入れる。(分量は適当に！)
2. お鍋に蓋をして中火でコトコト煮るとあつという間におかゆのできあがり！離乳食はドロドロ状態のものからスタートです。ミキサーやすり鉢で

【離乳食中期(青菜がゆ)】

取り分け

(材料) ゆで小松菜 小さじ1~2

全がゆ 赤ちゃん茶碗半分(50g~80g)

(作り方)

1. ゆで小松菜は葉先のみじん切りにする。
2. おかゆと混ぜる。

(材料)

白身魚 140g
(片栗粉 小さじ2)
白菜 70g
大根 70g
人参 30g
しめじ 40g
昆布のだし汁 150~200cc
酒 大さじ1

(一人分の栄養価)

エネルギー:128kcal たんぱく質:15.6g 脂質:2.7g
カルシウム:190mg 鉄分:2.1mg 食物繊維:3.5g 塩分:1.3g

《作り方》

魚は一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶしておく。白菜は芯と葉を分けて1cm幅に切り、大根・人参は5mm厚さのいちょう切りに、しめじは小房に分ける。鍋に白菜の芯部分、大根、人参を入れて蓋をし、中火で5分ほど煮たら、白菜の葉と魚、しめじを加えやわらかく煮る。

Aを入れて味をととのえる。

【離乳食初期(つぶし煮)】

取り分け

(材料) 白菜、人参、大根、(白身魚)

(作り方)

1. 材料のどれか又は組み合わせて大さじ1分をすり鉢ですりつぶす。スープ大さじ1~2でのばす。

【離乳食中期(つぶし煮)】

取り分け

(材料) 白菜、人参、大根、しめじ、白身魚

(作り方)

1. たら、白菜はすり鉢ですりつぶし、柔らかく煮た人参、大根としめじは細かく刻む。
2. お鍋にスープ50cc材料を入れ火を通し、水溶き片栗粉少々でとろみをつける。

副菜(1sv):青菜を使った煮びたし

(材料)

青菜 200g
(ほうれん草、チンゲンサイ、小松菜など)
桜えび 大さじ2
だし 100cc
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2

(一人分の栄養価)

エネルギー:39kcal たんぱく質:4.8g 脂質:0.4g
カルシウム:254mg 鉄分:3.0mg 食物繊維:1.9g 塩分:1.1g

《作り方》

煮汁を合わせる。青菜は水洗いし、必要なら青菜を下ゆでする。食べやすい大きさに切る。

桜えびと青菜を鍋に入れて乾煎りし、しんなりさせる。に煮汁を加え、ひと煮立ちさせる。

青菜を使ってもよいですね！

【離乳食中期(青菜のクリーム煮)】

取り分け

(材料) 青菜10g、粉ミルク50cc、
バター・小麦粉 少々

(作り方)

1. 柔らかくゆでた青菜を細かく刻む
2. お鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、粉ミルクでのばし、ホワイトソースを作る