

## なっばごはん

レンジで加熱する場合、きちんと火が通っているか確認してくださいね。



**(材料)** 大人2人分+子ども1人分  
 ごはん …400g (茶碗2杯くらい)  
 小松菜 …80g (1~2株くらい)  
 しらす干し …10g (大さじ1強)  
 いりごま …小さじ2

### (作り方)

- ①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。
- ②食べやすいように細かく刻み、しっかり水気をきる。
- ③あたたかいご飯に材料をすべて混ぜる。

※いりごまの代わりに、ゆかり、カリカリ梅などを混ぜても美味しいです。

### 「これ使える！」ポイント

おにぎりにして、冷凍しておけば、忙しい朝やおやつにもぴったりです！

## レンジでちり蒸し



**(材料)** 大人2人分+子ども1人分

魚 …1切れ (約100g)  
 塩 …少々  
 片栗粉 …適量  
 絹ごし豆腐 …1/3丁 (100g)  
 だし汁 …1/3カップ  
 にんじん …1/4本 (30g)  
 しめじ …1/2袋 (50g)  
 白菜 …100g  
 ワカメ …1g (水で戻し、水気をきる)

大人用はボン酢などで味付けしてもいいですね

### (作り方)

- ①魚を5等分し、塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ②豆腐は10等分に切る。
- ③にんじん、白菜は千切りに、しめじは小房にわかる。
- ④耐熱皿に①~③とわかめを並べ、だし汁をかけて、ラップをしてレンジで8~10分加熱する。

### 「これ使える！」ポイント

魚や肉に片栗粉をまぶすことで、やわらかく仕上がりが、赤ちゃんにも取り分けしやすくなります。

## 赤ちゃんのために・・・

### 5、6か月頃

離乳食はドロドロの状態からスタート。おかゆも初めはミキサーやすり鉢で粒をつぶしてひとさじから。

小松菜はゆでて、葉先をすり鉢でペースト状にする。



### 7、8か月頃から

作り方①の小松菜の葉先をみじん切りにして、おかゆと混ぜる。



おかゆの水分やつぶし加減は、様子を見て調整し、少しずつ軟飯に近づけていきましょう。

### 9か月頃から

作り方②より小松菜を取り分ける。(硬い場合は追加で加熱する)

小松菜をご飯に混ぜておにぎりにしてもいいですね。



手づかみ食べにもぴったりです。

## 赤ちゃんのために・・・

### 5、6か月頃

できあがりから白菜、にんじんを取り出し、だし汁でのばしながらすりつぶす。加熱後の煮汁やお湯を使ってもよいです。

豆腐もすりつぶして、だし汁でのばしましょう。



魚や肉と一緒に調理すると、旨みが野菜にしみこみます。旨みたっぷりの煮汁で、味を調整したり、魚をほぐすとおいしさもUP！

### 7、8か月頃から

できあがりから野菜・ワカメ・しめじを取り出し刻む。豆腐はそのまま盛りつけ、つぶしながらたべる。

魚はだしでのばしながら、ほぐす。様子を見て、固さや刻む大きさを調整してくださいね。

### 12か月頃から

できあがりから野菜・ワカメ・しめじを取り出し刻み、豆腐はそのまま盛りつける。魚は骨がないことに注意し、粗くほぐす。



盛り付け方も工夫して、見た目よく！手づかみ出来るようなものを準備してあげましょう。