



プレママ&パパ離乳食教室(一品&離乳食展開編)

麻婆豆腐

【材料:4人分】

- 豚ひき肉 200g
- 絹ごし豆腐 2丁(600~700g)
- 人参 60g
- 玉ねぎ 1/2個
- にら(or青ネギ) 1/4束
- にんにく・しょうが 各1かけ(すりおろす)
- 水(orだし) 300~400cc
- しょうゆ/酒/みそ 各大さじ1
- 鶏ガラスープの素(あれば) 小さじ1
- 豆板醤(好みで) 少量
- 片栗粉(同量の水で溶く) 大さじ1
- 油 大さじ1

混ぜておく

1人分 熱量282kcal 塩分2.0g

【作り方】

- 豆腐は2cm角に切り、湯通しし、ざるに上げる。
- 人参、玉ねぎはみじん切り、にら(or青ネギ)は小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったなら人参・玉ねぎを加え炒め、しんなりしたら、水(orだし)を加え弱火で5分ほど煮る。
- ③に、にんにく、しょうが、豆腐、混ぜた調味料を加える。ひと煮し、にら(or青ネギ)と水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみがついたら、火を止める。



離乳食への展開ポイント

- 初期…人参・玉ねぎを1cm厚さに切ったものを取り分け、だしで柔らかくゆでる。
(5,6か月) 裏ごしし、ゆで汁などで適度にのぼす。
- 中期…人参・玉ねぎを取り分け、だしで柔らかく煮る。取り出してみじん切りし、
(7,8か月) 鍋に戻す。豆腐を加え煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 後期…人参・玉ねぎを取り分け、だしで柔らかく煮る。取り出して5mm大に切り、
(9~11か月) 鍋に戻す。豆腐(5mm大)・みそ少量を加え、4,5分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 完了期…③から適量を煮汁ごと取り分け、豆腐(1cm大)・みそ少量を加え煮る。
(12か月~) 刻んだにら・水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てとろみをつける。



豚ひき肉は脂身の少ないものを。鶏・牛・合いびき肉などにかえたり、好みの野菜を加えても美味しくできます。
にんにく・しょうが、豆板醤など刺激の強い食材は、赤ちゃん分を取り分けた後でおとな用に加えて使います。

ポテトサラダ

【材料:4人分】

- じゃがいも 4個(400g)
- きゅうり 1本
- 人参 1/2本(100g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 卵 2個
- ハム 4枚
- マヨネーズ 大さじ2~3
- 塩・こしょう 各少々
- 酢 小さじ1弱

離乳食初期から使えるジャガイモがメインのメニューです。旬の野菜や豆類を使うのもオススメです。
マヨネーズのかわりに、オリーブ油+レモン汁(or酢)にしてもサッパリと美味しくできます。

1人分 熱量213kcal 塩分0.7g

かたゆで卵※

【作り方】

- 卵は20分間ゆでる。ゆでた卵とハムは適当な大きさに切る。
- じゃがいもは皮をむき1cm幅、人参は厚めのいちよう切りにし、ゆでる。
- 柔らかくなったら湯を捨て、再び火にかけ水分を飛ばす。火を止め、粗くつぶして酢をかける。
- 玉ねぎ、きゅうりは薄切りし、塩少々を振ってしばらく置く。水でサッと洗い、水分を絞る。



離乳食への展開ポイント

(5,6か月)

初期…②のじゃがいも・人参を取り分け、裏ごしし、だし(ゆで汁)などでのぼす。

(中,8か月)

中期…②のじゃがいもを取り分けマッシュに、人参はみじん切りにしてプレーンヨーグルトで和える。

(後,11か月)

後期…②のじゃがいも・人参を取り分け、粗みじん切りした卵を合わせてラップで茶巾絞りに。

(完了期)

完了期…③を酢をかけるまえに取り分け平たく丸め、バターやオリーブ油などを

※卵は豆腐・白身魚のあと、卵黄からスタート♪

『かたゆで卵』なら卵黄に卵白が混ざることなく分けられます。

注)アレルギー科等を受診し、離乳食の進め方について相談されている場合は、医師の指示に従ってください。

