

手作り離乳食レシピ 7～8か月頃 食材や量・調味料は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量です。一回量とは限りません。

<p>野菜豆腐 野菜スープと具……適宜 豆腐……適宜（1/10丁くらい） ＜作り方＞ 野菜スープの中で、豆腐を煮るだけ！つぶしながらあげられます。</p>	<p>白身魚のかぶら蒸し 白身魚…1/2 切れ かぶ…1/4 株 水溶き片栗粉…適宜 ＜作り方＞ 白身魚は茹でて、骨と皮を取り除き、ほぐす。かぶは皮をむいてすりおろし、鍋に入れて火にかける、水分が足りなければスープを足す。水溶き片栗粉でとろみをつけ、魚にかける。</p>	<p>鶏団子の含め煮 鶏ささみひき肉…40g 玉ねぎ…40g 片栗粉…小さじ1/2 野菜スープ…適量 ＜作り方＞ ひき肉に同量の玉ねぎみじん切りを加えて、片栗粉少々を加えてよく練り混ぜる。煮立てたスープの中に小さくすくって落とし、弱火でよく煮る。</p>	<p>さつまいも粥 7倍粥……50g 茹でて刻んださつまいも……大さじ1 ＜作り方＞ お粥とさつまいもを鍋に入れ、一煮立ちする。粘らないように、さっと仕上げる。</p>
<p>肉煮込みうどん 鶏ささみひき肉……40g ゆでうどん……1/4玉 野菜スープの具……刻んで大さじ2 水……適宜 [しょうゆ……少々] ＜作り方＞ ゆでうどんは5mmに切る。ひき肉は鍋に水と入れよくほぐす。野菜スープの具、うどんと一緒にやわらかく煮る。</p>	<p>鮭の野菜うま煮 生鮭…1切れ（ゆでてほぐす） 青菜…30g 野菜スープの具……大さじ2（細かく刻む） [しょうゆ…少々] [砂糖…少々] 水溶き片栗粉…適宜 ＜作り方＞ 鍋に野菜とひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。 魚、しょうゆ、砂糖を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p>ひき肉と野菜のそぼろ煮 ひき肉（赤身）……20g にんじん（刻んで）……10g ピーマン……5g 野菜スープ…適宜 片栗粉……小さじ1/2 [しょうゆ……少々] ＜作り方＞ 鍋に冷めたスープとすべての材料を入れ、ひき肉をよく溶きほぐしてから火にかける。とろとろに仕上げる。</p>	<p>魚のどろろ煮 白身魚……1/2切れ 片栗粉……小さじ1/2 [砂糖……少々（小さじ1/6）] [しょうゆ……少々（小さじ1/6）] 水…1/4カップ ＜作り方＞ 魚は茹でて、骨と皮を取り除き、細かくほぐす。鍋に調味料と水、ほぐした魚を入れ、火にかけて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p>鶏ひき肉のトマト煮 鶏ひき肉……15g じゃがいも……15g たまねぎ……15g にんじん……15g いんげん……5g トマト（種と皮を除く）……1/4個 スープ……適宜 ＜作り方＞ 冷めたスープにひき肉を入れ、よく溶きほぐしてから加熱する。野菜を入れやわらかく仕上げる。 野菜はスープの野菜からも作れます。</p>	<p>魚の卵とじ 白身魚……20g（茹でてほぐす） おろし大根……10g ブロッコリー（刻み）……10g 水……適宜 水溶き片栗粉……適宜 卵黄……1/4個 ＜作り方＞ 魚とひたひたの水、大根、ブロッコリーとともに煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵黄を入れて混ぜてできあがり。</p>	<p>ふわふわ卵 卵……1/4個 しらす……小さじ1/2 青菜（茹でて刻む）……小さじ1 パン粉……小さじ1 お湯……適宜 ＜作り方＞ しらすは茹でて塩出しし、刻む。卵はよく割りほぐし、しらす、青菜、パン粉を加え合わせる。鍋にお湯を沸かし、混ぜ合わせた材料を静かに流し入れ、浮き上がったらすくい上げる。</p>	<p>あんかけ豆腐 豆腐（サイの目切り）……40g にんじん（茹でて刻む）……大さじ1 ほうれん草（茹でて刻んだ葉先）小さじ1 だし汁……ひたひた 水溶き片栗粉……適宜 [しょうゆ小さじ1/3] ＜作り方＞ 材料を鍋に入れ、ひたひたのだしで煮る。片栗粉でとろみをつける。</p>
<p>麩のトロロ煮 麩（砕いておく）……3個 基本の野菜スープの具……大さじ2 昆布だし、または野菜スープ……ひたひた 青海苔……少々 ＜作り方＞ 鍋に麩と野菜を入れて、ひたひたのだしでやわらかく煮る。青海苔をふり入れてできあがり。</p>	<p>豚肉の煮込みうどん ゆでうどん……35g 青菜（茹でて刻む）……大さじ1/2 豚赤身ひき肉……大さじ1 野菜スープの具……適宜 だし汁……100cc [しょうゆ……少々] ＜作り方＞ 冷めただし汁の中で、ひき肉をよく溶きほぐしてから火にかける。 ひき肉に火が通るまではよく攪拌し、その他の材料を入れて、やわらかく煮込む。</p>	<p>いい豆腐 豆腐……50g 鶏ささみひき肉……20g 野菜スープの具……20g 野菜スープ……適宜 ＜作り方＞ 豆腐は刻む。冷めたスープにひき肉を入れ、よくほぐしてから加熱する。 豆腐、野菜を入れ煮込む。</p>	<p>魚入りじゃがいものマッシュ 野菜スープのじゃがいも…1/2個分 白身魚…1/4切れ ＜作り方＞ 野菜スープからじゃがいもをとりだす。白身魚は茹でて骨と皮を取り除き、細かくほぐす。 粗くつぶしたじゃがいもとほぐした魚を混ぜる。</p>
<p>しらすのトマト煮 トマト…1/4個 しらす干し…茹でて小さじ2 水溶き片栗粉…適宜 ＜作り方＞ トマトは皮と種をのぞき、みじん切りにする。しらす干しは、茹でて塩抜きし、刻む。 材料を鍋に入れ、水溶き片栗粉を入れ、混ぜながら加熱する。</p>	<p>とじそばあん とりささみひき肉……100g 水……100cc [しょうゆ……小さじ1] 片栗粉……大さじ1 ＜作り方＞ 材料すべてを鍋に入れ、火にかける前によく混ぜほぐす。かき混ぜながら火にかける。 野菜やおかゆにかけて食べることもできます。</p>	<p>食事のリズムを大切にしましょう。 9か月を過ぎたら1日3回食にすすめていきましょう。 鉄分が不足しやすい時期です。 赤身の魚や肉、色の濃い野菜を取り入れましょう。</p> <p>調味料は[]で囲んであります。使わなくても作れます。 離乳食の進みに合わせ、素材の味をみながら薄味で調理しましょう。</p>	

便利メモ ～だしのとりかた～

<p>昆布だし だし昆布……2cm 端に切り込みを入れると良い 水……1カップ（200cc） ＜作り方＞ 水の中に昆布を入れておく。火にかけ沸騰したらとりだす。これだけです！</p>	<p>野菜スープ にんじん、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、大根、かぶ、かぼちゃなど。ひたひたの水でコトコト柔らかくなるまで煮る。これも立派な野菜のうまみです。素材の味を赤ちゃんに教えてあげましょう。 レシピの中の「野菜スープ」はこの野菜の煮汁のことです。コンソメも塩も何も入れません。</p>	<p>ちょっとアレンジ お肉のだし 鶏肉（脂身なし）……適宜（ひき肉だといい味が出ます。） 水……適宜 ＜作り方＞ 沸騰したお湯に鶏肉を入れ、良く火が通るまで煮る。 ＊赤ちゃんには浮いた油を取り除いて使いましょう。</p>
<p>かつおだし かつお節……3g 水……1カップ（200cc） ＜作り方＞ 水を火にかけ、沸騰してきたらかつお節を入れる。再沸騰したら火を止めて沈むのを待つ。</p>	<p>煮干しだし 煮干し……大きいものなら2尾（頭とはらわたをとる） 小さいもの（食べる煮干し）なら5～6尾をそのまま 水……1カップ（200cc） ＜作り方＞ 水の中に煮干しを入れておく。火にかけ、沸騰後弱火にして5分煮出す</p>	<p>とっても手軽です。多めに作って、汁だけ冷凍することもできます。市販の粉末タイプを利用するときは、塩分や添加物が多いことがあるので気をつけて利用しましょう。 野菜スープ⇒昆布だし⇒かつおだし・煮干し・肉のだし、とレシピをアレンジできます</p>

手作り離乳食レシピ 9～11か月頃 食材や量・調味料は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量です。一回量とは限りません。

茶わんむし 卵…1個 だし汁…1カップ 茹でしらす…きざんで小さじ1 茹でほうれん草…みじん切り適宜 ＜作り方＞ ほうれん草はみじん切りにする。しらすも細かく切る。 卵を溶きほぐし、冷めただし汁と合わせ、茶こしてこす。 ほうれん草としらすを茶わんむし用の器（湯のみ茶碗でも可）に入れ卵液を入れて、中火くらいで7～8分蒸す。 ＊大きな鍋に2cmくらいお湯を沸かし、器を並べる。鍋の蓋にぬれふきんをかぶせて蒸す。	簡単ホワイトソース サラダ油（またはマーガリン）…大さじ1 小麦粉…大さじ1 牛乳…200cc ＜作り方＞ 材料すべてを鍋に入れ、よくかき混ぜる。 火にかけ、静かにかき混ぜながら濃度がついてきたら、弱火にして焦がさないように2～3分よく煮る。 ＊大人向けには、塩などで味付けするとグラタンやドリアにも！	クリームキャセロール(ホワイトソース煮) ホワイトソース…大さじ2 ごはん（またはうどん）…茶碗1/3 野菜スープの具…刻んで大さじ2 茹でた青菜のみじん切り…小さじ1 白身魚のほぐし身…少々 ＜作り方＞ 鍋に材料を全部入れ、中火でひと煮立ちさせる。 なすの味噌汁 なす（皮をむいて刻む）…大さじ1 だし汁…60cc 味噌…小さじ1/2 ＜作り方＞ なすをだし汁で柔らかくなるまで煮る。 味噌で調味する。	ひき肉のスープ 野菜スープのにんじん…小さじ1杯 野菜スープのたまねぎ…小さじ1杯 ほうれん草（刻み）…葉先を少々 ひき肉（赤身）…少々 ワンタン皮…1枚 野菜スープ（汁）…60cc しょうゆ…小さじ1/4 ＜作り方＞ 野菜スープのにんじんと玉ねぎを刻んで、ほうれん草とスープ、ひき肉を入れよくほぐしてから火にかける。 煮立ったところへワンタンの皮を小さくちぎって入れ、煮えたらしょうゆで調味する。
白身魚と野菜の煮込み 白身魚…1/4切れ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー } 合わせて40g 水またはスープ…1/2カップ トマト…10g 塩…ひとつまみ ＜作り方＞ 白身魚はさっと茹でて、皮と骨を取り除き身をほぐす。野菜は一口大に切る。 鍋に水と野菜を入れ、野菜が柔らかく煮えたら魚を加え、皮をむいて刻んだトマトを入れ煮る。塩は魚の塩気確かめてから調味しましょう。	豆腐ハンバーグ 木綿豆腐…1/4丁 ひき肉（赤身）…100g 卵…1/2個 長ねぎ…1/8本 サラダ油…大さじ1 ★大根おろしたれ★ 大根…75g だし汁…50cc しょうゆ…大さじ3/4 みりん…大さじ3/4 水溶き片栗粉…適宜 ＜作り方＞ 木綿豆腐はよく水切りをしておく。大根はすりおろして、ざるにあげる 長ねぎはみじん切りにする。 ひき肉と卵をねばりがでるまでこね、豆腐とねぎを加え、むらなく混ぜ、形を整えフライパンで焼く。 ハンバーグを焼いたフライパンに、たれの調味料・大根おろしを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ハンバーグにたれをかけて出来上がり。	ささみとカリフラワーのソテー ささみ…小1/2本 カリフラワー…20g マーガリンまたはバター…少々 ＜作り方＞ ささみはさっと茹でて、棒状に切る。 カリフラワーはやわらかく茹でる。 フライパンにマーガリンを入れ、ささみとカリフラワーを焼く。	マカロニスープ 豚肉（もも赤身）…25g マカロニ…15g ブロッコリー…1/8個 じゃがいも…大1/4個 にんじん…1/8本 玉ねぎ…1/8個 水…適宜 塩…少々 ＜作り方＞ 豚肉はあずき大に切り、よくたたいておく。 野菜は1cm角に切る。材料を全部鍋に入れ、水を入れて材料が充分やわらかくなるまで煮る。塩で調味する。
コーンおやき 小麦粉…大さじ1と1/2 クリームコーン（缶）…大さじ1 溶き卵…大さじ1 牛乳または粉ミルク…大さじ1 ＜作り方＞ 材料をよく混ぜ合わせ、フライパンで小判型に焼く。 すりおろしの野菜や青のりなどでアレンジできます。	レバーペーストのスティックトースト ゆで卵の黄身…1/2個 レバーペースト…小さじ2 マーガリンまたはバター…少々 食パン…1/2枚 ＜作り方＞ ゆで卵の黄身とレバーペーストとマーガリンを練り合わせる。 食パンをトーストし、1cm幅に切り練り合わせたものを食パンの長さの半分だけぬり、手で持って食べさせる。	蕨の煮つけ くるま麩…1/2枚 砂糖…小さじ1/6 しょうゆ…小さじ1/2 だし汁…50cc ＜作り方＞ 蕨は水につけ、戻してから食べやすい大きさに切り、だし汁、砂糖、しょうゆを合わせて煮る。	チンゲン菜のひき肉かけ チンゲン菜…10g 豚赤身ひき肉…20g 片栗粉…少々 しょうゆ…少々 スープ…大さじ1 油…少々 ＜作り方＞ チンゲン菜はやわらかく茹でて、細かく切る。 鍋に油を少々入れ、豚赤身ひき肉を炒め、しょうゆ少々で調味し、スープを加えひと煮立ちさせる。片栗粉でとろみをつけ、チンゲン菜にかける。
フィッシュポテト 白身魚…20g じゃがいも…30g 野菜スープの玉ねぎ…小さじ1/2 サラダ油…少々 ＜作り方＞ 白身魚は茹でて皮と骨を取り除き、ほぐす。 じゃがいもはゆでてマッシュし、玉ねぎをよくつぶして混ぜ、小判型にする。 フライパンにうすく油をひき、両面を焼く。	ワンタンスープ とりひき肉…20g ねぎみじん切り…大さじ1 にんじんすりおろし…10g ワンタンの皮…4枚 ほうれん草…茹でて葉先を少々 スープ（または水）…100cc しょうゆ…少々 ＜作り方＞ とりひき肉、ねぎのみじん切り、にんじんのすりおろしをよく混ぜて、ワンタンの皮で包む。 スープを煮立たせ、ワンタンを煮て、ほうれん草をちらす。 しょうゆ少々で味をつける。	巣ごもり卵風 キャベツ…30g だし汁（または水）…50cc 砂糖・しょうゆ…各小さじ1/4 卵1/2個 高野豆腐…1/4枚 ＜作り方＞ キャベツは5mm角に切り、高野豆腐はもどして細かく切る。だし汁で柔らかく煮て、砂糖、しょうゆでうすく調味する。 卵を溶きほぐし、全体に混ぜるように入れ、火をとおす。	

手作り離乳食レシピ 12～18か月頃 食材や量・調味料は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量です。一回量とは限りません。

スパゲッティミートソース スパゲッティ…25g バター…少々 にんじん…10g たまねぎ…10g ピーマン…5g 豚ひき肉…20g トマトケチャップ…大さじ1/2 しょうゆ…少々 ＜作り方＞ スパゲティはやわらかく茹で、7mmの長さに切る。 にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。 切った野菜とひき肉に水を加え、やわらかくなるまで煮て、ケチャップとしょうゆでうすく調味する。 麺をバターで炒め、ソースをかける。	鮭入りオムレツ 鮭缶…大さじ1 ほうれん草…みじん切り小さじ1 卵…小1個 サラダ油…小さじ1 ＜作り方＞ 鮭は骨と皮をとって、身をほぐす。 ほうれん草は茹でてみじん切りする。 卵を割りほぐし、鮭とほうれん草を混ぜる。 フライパンにサラダ油をひき、焼く。	ささみとカリフラワーのマーガリン焼き ささみ…小1/2本 カリフラワー…20g マーガリン…適宜 ＜作り方＞ ささみは茹でて、棒状に切る。 カリフラワーはやわらかく茹でる。 マーガリンで軽く焼く。	納豆のほうれん草和え ほうれん草…10g ひき割り納豆…20g かつお節…少々 しょうゆ…少々 ＜作り方＞ ほうれん草は茹でて水にとり、水気をしぼって細かく切る。 納豆、細かくしたかつお節、しょうゆ、ほうれん草を全部合わせる。
和風サラダ 白菜（茹でて刻む）…大さじ1 キュウリ（刻む）…小さじ1 リンゴ（刻む）…大さじ1 サラダ油…小さじ1弱 しょうゆ…1～2滴 酢…2～3滴 ＜作り方＞ 材料を合わせ、調味料で合える。 切り方、ゆで加減は成長に合わせて調節しましょう。	枝豆ごはん ごはん…子供茶碗2/3くらい 枝豆（茹でてさやから出す）…大さじ1 しらす（湯がいて）…小さじ1 ＜作り方＞ 炊き上がったご飯に、枝豆、しらすを混ぜる。 枝豆は誤嚥に注意、最初は半分に分けてみましょう。	フレンチトースト 食パン8枚切り…2/3枚 卵…1/2個 牛乳…1/4カップ（粉ミルクでも） 砂糖…小さじ1 サラダ油（またはバター）小さじ1 ＜作り方＞ 食パンは好みの形で抜く、または持ちやすい形に切る。 バットに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、パンを浸す。 フライパンに油をひき、パンを両面焼く。	スープ煮 豚肉（もも赤身）…20g マカロニ…5個 かぶ…10g ブロッコリー…10g じゃがいも…10g にんじん…5g たまねぎ…10g 水 ＜作り方＞ 豚肉はあずき大に切り、よくたたいておく。 野菜は1cm角に切り、ひたひたの水で煮る。マカロニ、豚肉も加え、やわらかくなるまで煮る。