

5・6か月からのもぐもぐ教室

初期

- ①野菜のスープ
- ②かぶの裏ごし
- ③人参の裏ごし
- ④キャベツの裏ごし
- ⑤ポテトスープ
- ⑥おかゆ(10倍粥)
- ⑦豆腐のトロトロ煮



①野菜スープ

- 材料
- キャベツ …2枚
 - かぶ …1ヶ
 - 人参 …1/3本
 - じゃがいも …1ヶ

野菜は適当な大きさに切り、水を加え、柔らかくなるまで煮込む。

①野菜スープ



①野菜スープのみを取り出す。

②かぶの裏ごし



①野菜スープの鍋から、かぶ、人参、キャベツを取り出して裏ごしする。



②皿に盛りつける。

③人参の裏ごし



④キャベツの裏ごし



⑤ポテトスープ



①野菜スープの鍋からじゃがいもを取り出す。



②ポタージュ状になるように野菜スープを加えてのばす。



③皿に盛りつける。

⑥おかゆ(10倍粥)



①粥を裏ごしする。



②器に盛りつける。



初期

⑦豆腐のトロトロ煮

- 材料
- 絹ごし豆腐 ……50g
 - 野菜スープ ……50cc
 - 片栗粉 ……小さじ1/3
 - 水 ……小さじ2



①豆腐をすり鉢でする。



②鍋に野菜スープ50ccを入れ沸騰させる。



③①の豆腐を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



④器に盛りつける。

中期

- ①卵黄茶碗蒸し
- ②ささみ団子

①卵黄茶碗蒸し

- 材料
- 卵黄 ……1ヶ
 - ミルク ……大さじ4



①卵黄とミルクをよく混ぜ器(カップ)に入れる。



②鍋に水を3cmほど入れ、沸騰させる。沸騰したら①の器を入れふたをして6分加熱し、その後火を止めて5分蒸らす。



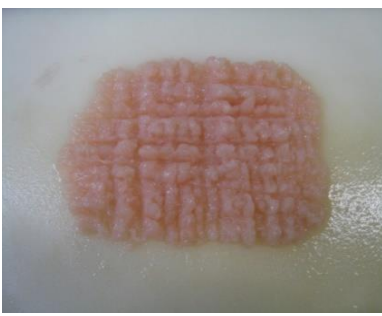
③竹串を刺し、汁が透明ならできあがり。



④できあがり。

②ささみ団子

- 材料
- 野菜スープ 適量
 - 鶏ささみ ……1本
 - 片栗粉 大さじ1/2
 - 水 ……大さじ2



①鶏ささみは細かく刻む。



②①のささみをすり鉢ですりつぶし、水溶き片栗粉を少しずつ加えて軟らかくする。
※水溶き片栗粉の量は軟らかさによって加減する。



③野菜スープの鍋を火にかけ沸騰したら②をスプーンで丸めて鍋に落としていく。団子が浮き上がってきたから1~2分茹でたらできあがり。



④残っている野菜も団子と一緒に人数分に盛りつける。

①卵とじ

- | | | | | |
|----|-----|-------------|-----|------------|
| 材料 | だし汁 | 水 ……250cc | 卵とじ | 卵 ……1ヶ |
| | | だし昆布 ……5cm角 | | ほうれん草 ……2株 |
| | | 鰹節 ……5g | | しょうゆ ……3滴 |

〈だしの取り方〉



①鍋に250ccの水、昆布を入れ30分程つけておく。



② ①を火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出し鰹節を加える。
③再び沸騰したら火を止める。



④ざるでこす。

〈卵とじの作り方〉



①ほうれん草は茹でて細かいみじん切りにする。



②ほうれん草、しょうゆ、全卵1ヶの溶き卵を準備する。



③だし汁を火にかけ、ほうれん草としょうゆを加える。



④一煮立ちしたら、箸にそわせ卵液を加え、さらに一煮立ちさせる。



⑤人数分に盛り付ける。

【離乳食を始める目安】

首がしっかりすわっている

大人が食べているものに興味をもったり、よだれを流したりしている

スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

支えてあげるとおすわりができる



★カラーでレシピを希望される方は、実習レシピを掛川市のHPでも公開していますので活用してください。

掛川市HP→市民の皆様→子育て→離乳食教室

