

# ☆とりわけ離乳食・秋のレシピ紹介☆

発達にあった離乳食で、噛む力を育てよう！！ 

## おとな用

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

### きのこごはん

### あじのかば焼き風

### 秋の味覚和風あえ

### おいものみそ汁

材料はすべて1人分です

#### きのこごはん

●材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 精白米       | 70g   |
| しめじ       | 20g   |
| にんじん      | 10g   |
| しょう油      | 7cc   |
| 砂糖        | 1g    |
| 塩         | 0.5g  |
| 酒         | 4cc   |
| 昆布(5×5cm) | 1g    |
| 水         | 100cc |
| さやいんげん    | 5g    |

#### ●つくり方

- ①精白米はといで、ざるにあげる。
- ②しめじは一房に分ける。にんじんは3センチのせん切りにする。
- ③さやいんげんは茹でて小口切りにする。
- ④①②と調味料、水も加えて炊く。
- ⑤炊いたら、③を加え混ぜる。

#### あじのかば焼き風

##### ●材料

|           |     |
|-----------|-----|
| あじ(三枚おろし) | 半匹分 |
| 小麦粉       | 少々  |

|            |         |
|------------|---------|
| しょう油・酒・みりん | 7・4・4cc |
| 砂糖         | 3g      |
| 油          | 適宜      |

##### ●つくり方

- ①あじは小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ②あわせ調味料を加え、汁気がなくなるまで焼く。

#### 秋の味覚あえ

●材料

|       |     |
|-------|-----|
| きゅうり  | 15g |
| キャベツ  | 20g |
| りんご   | 20g |
| 柿     | 20g |
| 春雨    | 5g  |
| 乾燥わかめ | 1g  |
| 酢     | 7cc |
| 砂糖    | 3g  |
| しょう油  | 1cc |
| ごま油   | 1cc |
| ごま    | 1g  |

#### ●つくり方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは茹でて一口大に切る。りんご、柿は一口大のうす切りにする。
- ②春雨は茹でて3センチに切る。
- ③乾燥わかめは熱湯にくぐらせ、一口大に切る。
- ④調味料を合わせておく。
- ⑤材料を合わせ、調味料である。

#### おいものみそ汁

##### ●材料

|          |       |
|----------|-------|
| さつまいも    | 20g   |
| 里芋       | 20g   |
| 生椎茸      | 5g    |
| こんにゃく    | 20g   |
| ねぎ       | 5g    |
| だし汁(いりこ) | 150cc |
| みそ       | 12g   |

## 初期 (5~6か月) ごっくん期

粒のないどろどろ状、なめらかヨーグルトやポタージュが目安

### つぶしがゆ

### 白身魚のすり流し

### おいものマッシュ

### おろしりんご

材料は1人分のめやすです

#### つぶしがゆ

●材料

|     |       |
|-----|-------|
| ごはん | 大さじ1  |
| 水   | 130cc |

#### ●つくり方

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。
- ②なめらかにつぶす。

#### 白身魚のすり流し

●材料

|          |    |
|----------|----|
| 白身魚(骨なし) | 7g |
| だし汁      | 適宜 |

#### ●つくり方

- ①白身魚は茹でて、ほぐす。
  - ②だし汁でのばす。
- ※魚は刺身を使うと便利です。

#### おろしりんご

●材料

|     |     |
|-----|-----|
| りんご | 15g |
|-----|-----|

#### おいもの2色マッシュ

●材料

|           |    |
|-----------|----|
| さつまいも     | 7g |
| 里芋        | 7g |
| みそ汁(うわずみ) | 適宜 |

#### ●つくり方

- ①大人用のおいものみそ汁から、味を付ける前にとり出し、裏ごす。
- ②みそ汁のうわずみと湯でのばす。



## 後期 (9~11か月) かみかみ期

歯ぐきでつぶせる固さ、バナナの輪切りが目安

### 全がゆ

### あじのかば焼き風

### 秋の味覚和風あえ

### おいものみそ汁 (×こんにゃく・椎茸)

材料は1人分のめやすです

#### 全がゆ

●材料

|     |       |
|-----|-------|
| ごはん | 大さじ3  |
| 水   | 130cc |

#### ●つくり方

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

#### あじのかば焼き風

●材料

|           |     |
|-----------|-----|
| 大人用から     | 15g |
| あじ(三枚おろし) |     |

#### ●つくり方

- 大人用から
- 合わせ調味料を控えてうす味にしあげる。

#### 秋の味覚和風あえ

●材料

|       |       |
|-------|-------|
| 大人用から | ・量1/3 |
|-------|-------|

#### ●つくり方

- ①きゅうり、りんご、柿は皮をむく。
- ②きゅうり、茹でキャベツ、りんご、柿は粗みじん切りにする。
- ③春雨、わかめは5mm幅に切る。
- ④材料を合わせ、うす味をつける。

#### おいものみそ汁 (×こんにゃく・椎茸)

●材料

|       |       |
|-------|-------|
| 大人用から | ・量1/2 |
|-------|-------|

#### ●つくり方

- ①大人用のみそ汁から、さつまいも、里芋をとり分ける。
- ②湯でうすめた汁のみを加える。

## 中期 (7~8か月) もぐもぐ期

舌でつぶせる固さ、プリン・豆腐の固さが目安

### 全がゆ

### 煮魚(白身魚)

### 秋の味覚おろしりんごあえ

### おいものみそ汁 (×こんにゃく・椎茸)

材料は1人分のめやすです

#### 全がゆ

●材料

|     |       |
|-----|-------|
| ごはん | 大さじ3  |
| 水   | 130cc |

#### ●つくり方

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

#### 煮魚(白身)

●材料

|          |     |
|----------|-----|
| 白身魚(骨なし) | 10g |
| しょうゆ     | 少々  |

#### ●つくり方

- ①なべに水、しょう油を煮立たせ、魚を加えて煮る。
  - ②細かくほぐす。
- ※魚は刺身を使うと簡単です。

#### 秋の味覚おろしりんごあえ

●材料

|       |     |
|-------|-----|
| 大人用から | 7g  |
| きゅうり  | 7g  |
| キャベツ  | 7g  |
| りんご   | 10g |

#### ●つくり方

- ①きゅうりは皮、種を除いて、キャベツはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ②おろしりんごであえる。

#### おいものみそ汁 (×こんにゃく・椎茸)

●材料

|       |    |
|-------|----|
| 大人用から | 7g |
| さつまいも | 7g |
| 里芋    | 7g |

#### ●つくり方

- ①大人用のみそ汁から、さつまいも、里芋をとり、つぶす。
- ②湯でうすめた汁のみを加える。

## 完了期 (12~15か月) ぱくぱく期

歯ぐきで噛みきれぬ固さ、煮込みハンバーグが目安

### きのこごはん

### あじのかば焼き風

### 秋の味覚和風あえ

### おいものみそ汁 (×こんにゃく)

材料は1人分のめやすです

#### きのこごはん

●つくり方

|           |       |
|-----------|-------|
| 大人用きのこごはん | 大さじ5  |
| 水         | 130cc |

#### ●つくり方

- ①なべにきのこごはん和水を入れ、中火にかけ、煮立ったら、弱火で煮る。

#### あじのかば焼き風

●材料

|           |     |
|-----------|-----|
| 大人用から     | 15g |
| あじ(三枚おろし) |     |

#### ●つくり方

- 大人用から
- 合わせ調味料を控えてうす味にしあげる。

#### 秋の味覚和風あえ

●つくり方

|       |       |
|-------|-------|
| 大人用から | ・量1/3 |
|-------|-------|

#### ●つくり方

- ①きゅうり、りんご、柿は皮をむく。
- ②きゅうり、茹でキャベツ、りんご、柿は粗く刻む。
- ③春雨、わかめは1cm幅に切る。
- ④材料を合わせ、うす味をつける。

#### おいものみそ汁 (×こんにゃく)

●材料

|       |       |
|-------|-------|
| 大人用から | ・量1/2 |
|-------|-------|

#### ●つくり方

- ①大人用のみそ汁から、さつまいも、里芋、椎茸をとり分ける。
- ②湯でうすめた汁のみを加える。

MEMO

.....

.....

.....

.....



