

離乳食中期 簡単レシピ

時間短縮につながる食材を選ぶ、一つの鍋で仕上げる、大人の食事と一緒に作る、電子レンジを活用するなど、離乳食作りのコツやレシピを紹介しします。 ※電子レンジは600wを基準にしています。機種により加熱時間は多少異なります。

※家族分とは、大人2人、子ども1人分相当。

●ツナのトマトパスタ

※トマトピューレはトマトを濃縮したもの。トマト料理が簡単に。

材料

マカロニ(早茹で).....15g
 ブロッコリー.....小房1個
 A ツナ水煮缶.....小さじ1
 トマトピューレ.....小さじ1
 B バター.....少々
 粉チーズ.....少々



【作り方】

①鍋に湯を沸かし、マカロニとブロッコリーを入れ、麺の茹で時間の2倍茹で、くたくたにする。



②湯を切ってAを加え、へらなどでつぶしながら混ぜる。



※鍋の中でつぶすので、包丁・まな板いらす。

- ★乳アレルギー児はバターとチーズは使用しない。
- ★小麦アレルギー児はマカロニをご飯にかえてリゾットに。

家族分も一緒に作る場合

マカロニ(早茹で).....1/2袋(75g)
 ブロッコリー.....小房10個
 A ツナ水煮缶.....1缶(70g)
 トマトピューレ.....大さじ3~4
 B バター.....10g
 粉チーズ.....適量
 ケチャップ、コンソメ(大人のみ).....適量

【作り方】

①鍋に湯を沸かし、マカロニとブロッコリーを入れ、麺の茹で時間まで茹でたら、大人分を取り出し、子どもの分は2倍の時間くたくたになるまで茹でる。湯を切り、へらなどでつぶす。

②耐熱容器にAを入れて電子レンジで1分加熱する。小さじ2を①の子ども用のパスタに混ぜ、残りを大人用のパスタに混ぜる。



●鯛とかぼちゃのマッシュ

※かぼちゃの甘味としっとり感で魚を食べやすく。

材料

A 白身魚(鯛刺身).....1切れ
 水.....小さじ1
 B 冷凍かぼちゃ.....1個
 水.....小さじ1



【作り方】

①耐熱容器にそれぞれAとBを入れラップをふわっとかける。電子レンジでAは15~20秒、Bは1分程度加熱する。



②Bのかぼちゃはフォークで皮を除き、つぶを残すようにつぶす。魚もフォークでほぐし、かぼちゃと混ぜる。



同じ食材で大人メニュー

●鯛茶漬け(大人2人分)

材料

白身魚(鯛刺身).....16切れ
 A しょうゆ.....大さじ1.5
 みりん.....大さじ1.5
 すりごま.....大さじ1.5
 ご飯.....2膳分
 緑茶・ほうじ茶・だし汁等.....適量
 お好みで刻みのり、みつば、わさび

【作り方】

①魚をAで和える。

②茶碗にご飯を盛り、①のをせる。お好みで、緑茶やほうじ茶またはだし汁をかける。

●かぼちゃのサラダ(大人2人分)

材料

冷凍かぼちゃ.....5個
 マヨネーズ.....適量
 お好みでスライスアーモンド

【作り方】

①耐熱容器にかぼちゃを入れ、水を少々かけ、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。

②皮ごとざっくりつぶし、マヨネーズで和える。お好みでスライスアーモンドを飾る。

●簡単ホワイトソース

※アレンジ自在のホワイトソースを電子レンジで簡単に！

材料 作りやすい分量
 バター……………10g
 小麦粉又は米粉…大さじ 1
 牛乳又は豆乳…1/2 カップ



材料

【作り方】

- ①深めの耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで20秒加熱し溶かす。
- ②小麦粉を加え混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。ラップをふわっとかけて電子レンジで1分加熱し、混ぜる。
- ③ラップをふわっとかけ直し、さらに40～50秒加熱し、再度かき混ぜる。(できあがりゆるいが、しばらくおくとちょうどよい固さになる)



1回目はまだ分離状態



2回目はなめらかに

〈離乳食〉魚のホワイトソース和え(1人分作る場合)

材料
 魚(刺身用)…1切れ(10g)
 じゃがいも……………20g
 ホワイトソース……………大さじ1



【作り方】

- ①じゃがいもはいちよう切りにして水にさらし、耐熱容器に入れてラップをふわっとかけ、電子レンジで1～1分半加熱する。
- ②別の耐熱容器に魚を入れ、水少々をふりかけて、ラップをふわっとかける。電子レンジで10～20秒加熱する。
- ③①と②を合わせ、フォークでつぶし、ホワイトソースで和える。



1人分の材料



〈大人食〉グラタン (離乳食と一緒に作る場合)

材料
 魚(刺身用)…10切れ
 じゃがいも……………中1個
 ホワイトソース……………適量
 コンソメ(大人のみ)…少々
 ピザチーズ (大人のみ)・適量



【作り方】

- ①離乳食の作り方①～③は同じ。(電子レンジの加熱時間は調整する。)
- ②子ども用を取り分けた後、ホワイトソースをコンソメで味付けし、ピザチーズをのせてオーブントースターで焼く。

●しっとり鶏ささみ

※袋の中で調理するので、ほぐすの手が汚れません。

材料 作りやすい分量
 鶏ささみ(筋なし)…3本
 水……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1/2
 塩……………ひとつまみ



フォークで刺す



冷めるまで湯の中に



袋の上からもみほぐす

【作り方】

- ①湯煎調理可能なポリ袋に材料を入れ、フォークでささみ全体を刺す。(ビニールを破らないように注意) 空気を抜きながら口をしっかり閉じて袋の上からささみをしっかりもむ。袋の中でささみが重ならないように広げる。
- ②鍋に①が浸るくらいの湯を沸かし、①を入れてふたをして3分加熱。火を止めてそのまま冷ます。(ポリ袋の口が湯に浸からないように注意)
- ③袋の上からささみをもみほぐし、そのまま茹で汁につけておく。

〈離乳食〉ささみのヨーグルト和え(1人分作る場合)

材料
 きゅうり……………15g
 ★しっとり鶏ささみ…15g
 プレーンヨーグルト…小さじ2



【作り方】

- ①きゅうりを細かく刻み、水を少々ふりかけて耐熱容器に入れる。ふわっとラップをかけて電子レンジで1分程度加熱し、水気を切る。
 - ②ささみを細かくほぐし、①と合わせ、ヨーグルトで和える。
- ★乳アレルギー児は、少量のしょうゆとすりごまで和える。

〈大人食〉バンバンジー

材料
 もやし……………半袋
 きゅうり……………1本
 ★しっとり鶏ささみ…適量
 A 中華ドレッシング…大さじ3
 すりごま……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/2



【【作り方】

- ①きゅうりは千切りにし、もやしと一緒にさっと茹でる。ささみは食べやすくほぐす。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合える。

●ふわふわ肉団子スープ

材 料 (家族分も作る)

キャベツ(又は白菜)・1~2枚
 玉ねぎ……………1/4 個(30g)
 にんじん……………2cm(20g)
 水……………3カップ
 A 鶏むねひき肉……………150g
 水……………1/2 カップ
 片栗粉……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2



【作り方】

- ①野菜は千切りにして鍋に入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。子どもの分は細かく刻み、器に盛る。
- ②ビニール袋にAを入れ、口を閉じてよく練り混ぜる。ビニール袋の端を少し切り、一口大ずつスプーンに絞り出して①のスープに落とす。あくを取りながら中火で煮る。
- ③肉団子に火が通ったら、子どもの分を①の器に取り分け、スープを加える。
(野菜が飲み込みにくいようならスープにとろみをつける)
- ④大人は好みで鶏ガラスープの素やみそなどを加える。



※ふわふわのやわらかい肉団子は、スプーンで大きめにすくって食べさせると、舌でつぶして食べる練習に。

●魚のトマト煮

材 料

魚(刺身用)……………1切れ
 A トマトピューレ……………小さじ1/4
 水……………小さじ1
 茹でた青菜……………10g
 水溶き片栗粉……………少々



【作り方】

- ①耐熱容器に魚を入れ、Aを加えてふわっとラップをかけ、電子レンジで15~20秒加熱する。
(加熱し過ぎに注意)
- ②魚をフォークの先でほぐし、刻んだ青菜を加えて混ぜる。
- ③水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに20秒程度加熱する。



※魚はフォークでつぶすと簡単。慣れてきたら

※水溶き片栗粉は、片栗粉1に対して2倍量の水で溶き、よくかき混ぜてから加え、しっかり火を通す。

●納豆と野菜の煮物

材 料

キャベツ……………10g
 にんじん……………5g
 水……………小さじ1
 ひきわり納豆……………小さじ1
 水……………小さじ1
 しょうゆ……………1滴



※ひきわり納豆は刻まず使えて便利

【作り方】

- ①キャベツとにんじんはやわらかく茹でて刻む。
- ②耐熱容器に①と納豆、水を加え、ふわっとラップをかけて電子レンジで50秒程度加熱する。極少量のしょうゆを加える。



1人分の材料



●高野豆腐のおろし煮

※高野豆腐をすりおろして加えると、ふんわり食感で食べやすい

材 料

高野豆腐……………1/4 枚(4g)
 にんじん……………10g
 大根……………10g
 だし汁……………大さじ2~3
 しょうゆ……………1滴



【作り方】

- ①にんじんと大根はやわらかく茹でてみじん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②①に高野豆腐をすりおろし、だし汁、しょうゆとともに①に加えて混ぜる。
- ③ふわっとラップをして電子レンジで40秒程度加熱。取り出してかき混ぜ、再度40秒程度加熱する。



●麩と野菜の卵とじ

※はじめは卵黄のみ、慣れてきたら全卵(1/3個)に

材 料

麩……………1~2個
 小松菜(葉先)……………1本分
 卵黄……………1/2 個
 だし汁(野菜スープ)……………適量



【作り方】

- ①鍋に麩とかぶるくらいのだし汁と麩を入れる。麩がやわらかくなったらフォークでつぶし、刻んだ小松菜を加える。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら、ときほぐした卵黄をまわし入れ、しっかり火を通す。