

「夏野菜カレーの献立」の離乳食へのアレンジレシピ(印刷用)

※おかゆ・軟飯の作り方は、「おいしいおかゆ・軟飯の作り方」を参照してください。

1. 生後5～6か月ごろのお子さま向けアレンジ

※赤ちゃんの機嫌を見ながら、1日1回離乳食用のスプーン1さじずつから始めましょう。

◆黄身がゆ 50g

(材料-取り分けた分量-)

10倍がゆ 50g、固ゆでした卵の黄身 1/8個(中心部分2g)

(作り方) ゆで卵の黄身はつぶして10倍がゆにのせる。

◆かぼちゃとなすの盛り合わせ

(材料-取り分けた分量-) かぼちゃ 10g、なす 10g

(作り方) 皮や種を取り除いて取り分けたかぼちゃとなすは、それぞれ柔らかく煮てすりつぶす。



2. 生後7～8か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事は調節してください。

◆7倍がゆ 60g

◆夏野菜のゆで卵のせ

(材料-取り分けた分量-)

かぼちゃ 10g、なす 10g、トマト 5g、水 大さじ2、

水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ1/3、水 小さじ1/3)、

ゆで卵(固ゆでした全卵) 1/4個(約12～13g)

(作り方) 皮や種を取り除いておいたかぼちゃ・なす・トマトは、3～5mm角程度に小さく切り、水とともに鍋に入れ、柔らかくなるまで煮て、火を止める。水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ、再度火をつけてとろみをつける。器に盛り付けたら、3～5mm角程度に刻んだゆで卵をのせる。

◆オレンジヨーグルト

(材料-取り分けた分量-) オレンジ(うす皮を取ったもの) 5g、プレーンヨーグルト 10g

(作り方) オレンジは3～5mm角程度に切り、ヨーグルトにのせる。



3. 生後9～11か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事は調節してください。

◆全がゆ 90g、または軟飯 80g

◆夏野菜シチュー

(材料-取り分けた分量-)

大人のカレー(味付け前のもの) 全体の1/8量(約50g 大さじ3程度)、牛乳 小さじ2、

塩 軽くひとつまみ、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ1/3、水 小さじ1/3)、

ゆで卵(固ゆでした全卵) 1/10個(約5g)

(作り方) 味付け前のカレーの具を5～8mm角程度の大きさに切る。固い皮などの部分は取り除く。

牛乳と塩を加えて煮込み、火を止める。水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ、再度火をつけてとろみをつける。器に盛り付けたら、5～8mm角程度に刻んだゆで卵をのせる。

◆オレンジヨーグルト

(材料-取り分けた分量-) オレンジ(うす皮を取ったもの) 5g、プレーンヨーグルト 10g

(作り方) オレンジは5～8mm角程度に切り、ヨーグルトにのせる。



4. 生後12～18か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事量は調節してください。



◆軟飯 90g、またはごはん 80g

◆夏野菜シチューかけ

(材料-取り分けた分量-)

大人のカレー(味付け前のもの) 全体の1/8量(約50g 大さじ3程度)、
牛乳 小さじ2、塩 ひとつまみ、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ2/3、水 小さじ2/3)、
ゆで卵(固ゆでした全卵) 1/10個(約5g)

(作り方) 味付け前のカレーの具を1cm角程度の大きさに切る。固い皮などの部分は取り除く。
牛乳と塩を加えて煮込み、火を止める。水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ、再度火をつけてとろみをつける。盛り付けたごはんにかき、1cm角程度に刻んだゆで卵をのせる。

◆オクラとコーンのコンソメジュレ

(材料-取り分けた分量-)

オクラ 2～3g、スイートコーン(ホールタイプ) 2～3g、コンソメスープ(ゼラチン入り) 大さじ1・2/3

(作り方) オクラとスイートコーンは小さく刻む。ゼラチンを溶かしたコンソメスープにオクラとコーンを加え、器に入れ、冷蔵庫で冷やす。ジュレが固まったらスプーンなどで軽くくずす。

◆フルーツのヨーグルト和え

(材料-取り分けた分量-)

オレンジ(うす皮を取ったもの) 5g、キウイフルーツ(皮をむいて) 5g、プレーンヨーグルト 5g

(作り方) オレンジとキウイフルーツは1cm角程度の大きさに切って、プレーンヨーグルトと和える。

<レシピ監修:総合母子保健センター 愛育病院栄養科科长 管理栄養士 高橋嘉名芽>