

「豆腐の中華あんかけの献立」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。

◆にんじんがゆ

(材料-取り分けた分量-) 10倍がゆ 50g、にんじん(ゆで) 10g
(作り方) にんじんはさらに柔らかく煮てすりつぶし、10倍がゆにのせる。

◆豆腐とチンゲン菜のペースト

(材料-取り分けた分量-) 木綿豆腐(ゆで) 20g、チンゲン菜 10g
(作り方) ゆでた豆腐はなめらかにすりつぶす。チンゲン菜は柔らかくゆでて、なめらかにすりつぶす。



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量は調節してください。

◆7倍がゆ 60g

◆豆腐の華風煮

(材料-取り分けた分量-) 木綿豆腐(ゆで) 40g、白菜 10g、チンゲン菜 10g、にんじん(ゆで) 5g、水 大さじ2、しょうゆ 小さじ1/6、ごま油 小さじ1/4、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ1/3、水 小さじ1/3)
(作り方) ゆでた豆腐は3～5mm角程度に切る。白菜とチンゲン菜とにんじんは、3～5mm角程度に切る。鍋に豆腐と白菜、チンゲン菜、にんじんと水を入れ、柔らかくなるまで煮て、しょうゆとごま油を加えて煮含め、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。

◆りんごのすりおろし

(材料-取り分けた分量-) りんご(皮をむいて) 5g
(作り方) りんごはすりおろす。



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量は調節してください。

◆全がゆ 90g、または軟飯 80g

◆豆腐と豚肉の炒めもの

(材料-取り分けた分量-) 木綿豆腐(ゆで) 25g、白菜 10g、チンゲン菜 10g、にんじん(ゆで) 5g、豚肉 8g、油 小さじ1/2、塩 ひとつまみ、水 大さじ1
(作り方) ゆでた豆腐は5～8mm角程度に切る。白菜、チンゲン菜、にんじんは5～8mm角程度に、豚肉は脂身のないところを選んで、細かく切る。フライパンに油を熱し、白菜、チンゲン菜、にんじん、豚肉と塩を入れて炒め、さらに水を加えて野菜がしんなりするまで火を通し、最後に豆腐を加えてさっと炒める。

◆かぶのさつと煮

(材料-取り分けた分量-) かぶ 5g、だし汁 小さじ1
(作り方) かぶのうす切りを5～8mm角程度に切り、柔らかくゆで、さらにだし汁を加え、煮含める。(ゆでる水は分量外)

◆煮りんご

(材料-取り分けた分量-) りんご(皮をむいて) 10g、水 小さじ1
(作り方) りんごはうす切りにする。耐熱容器にりんごと水を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分程度加熱する。
※りんごによっては火が通ったように見えても固い時があるのでよく確認し、固い時は数秒、様子を見ながら加熱を追加する。



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

◆中華丼(具)

(材 料—取り分けた分量—) 大人の中華あん 全体の1/10量(約50g)、木綿豆腐(ゆで) 20g

(作り方) 中華あんの具はすべて食べやすく1cm角程度の大きさに切る。

きくらは噛みつぶせないので取り除く。ゆでた豆腐を1cm角程度の大きさに切り、中華あんと混ぜ、主食の軟飯またはごはんにかける。

◆長いもバター焼き

(材 料—取り分けた分量—) 焼いた長いも 10g

(作り方) バターで焼いた長いもを、1cm角程度に切る。

◆かぶのさっと煮

(材 料—取り分けた分量—) かぶ 5g、だし汁 小さじ2

(作り方) かぶのうす切りを1cm角程度に切り、柔らかくゆで、さらにだし汁を加え煮含める。(ゆでる水は分量外)

◆りんご

(材 料—取り分けた分量—) りんご(皮をむいて) 10g

(作り方) りんごはうす切りにして、手づかみ食べができる大きさに切る。

<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>