

「牛肉とたまねぎの卵とじ丼」離乳食へのアレンジレシピ(印刷用)

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1さじずつ始めましょう。

◆かゆ(なめらかにすりつぶした状態)大さじ1を目安に

(材料)5倍がゆ 大さじ1、湯 大さじ1

(つくり方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆに湯を加えて、なめらかになるまですりつぶす。

◆かぼちゃと高野豆腐ののりとろ

(材料)かぼちゃ 5～10g、すりおろした高野豆腐 少々～小さじ1/2、湯 小さじ1～2

(つくり方)火が通って取り分けておいたかぼちゃの黄色い部分を、すり鉢でなめらかにすりつぶす。高野豆腐と湯を加えてよく混ぜ、600Wの電子レンジで20秒程加熱する。食べる前に十分に冷ます。



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。

◆かゆ(舌でつぶせる固さ)50～80gを目安に

(材料)5倍がゆ 大さじ2、湯 大さじ1

(つくり方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆを粗つぶしにし、湯を加え全体をよく混ぜる。

◆大根のやわらか煮

(材料)大根 10g

(つくり方)みそで味をつける前に取り分けておいた大根を、すり鉢で粗つぶしにする。

◆かぼちゃのミルクスープ煮(パルメザンチーズ味)

(材料)かぼちゃ 5～10g、牛乳 大さじ2～3、湯 適量、パルメザンチーズ 少々

(つくり方)火が通って取り分けておいたかぼちゃの黄色い部分を、すり鉢でなめらかにすりつぶす。牛乳を加えよく混ぜ、湯で飲みやすい状態になるまで薄める。600wの電子レンジで30秒程加熱し、冷ましてごく少量のパルメザンチーズを加えて混ぜ合わせる。



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。

◆かゆ(歯ぐきでつぶせる固さ)90g、または軟飯80gを目安に

(材料)5倍がゆ 90g、(軟飯の場合は80g)

(つくり方)5倍がゆは、「米1:水5」の割合で炊く。

(または、軟飯を「米1:水3～2」の割合で炊く)

◆牛肉の卵とじ

(材料)たまねぎ 10g、牛肉 5g、だし汁 適量、溶き卵 大さじ1/2

(つくり方)取り分けておいたたまねぎと牛肉を食べやすく刻む。耐熱の器に入れ、だし汁と溶き卵を加えて混ぜ合わせたら、600Wの電子レンジで20～30秒程加熱し、卵にしっかり火を通す。取り出した直後は、卵が固まっているので、食べやすい状態になるまでほぐす。

◆手づかみかぼちゃ

(材料)かぼちゃ 10g

(つくり方)火が通って取り分けておいたかぼちゃの黄色い部分を、食べやすい大きさに切る。

◆大根のすまし汁

(材料)大根 10g、だし汁 適量

(つくり方)柔らかくなるまで煮て取り分けておいた大根を、食べやすくフォークなどでつぶし、だし汁と合わせる。



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は調節してください。

◆軟飯(歯ぐきでかめる固さ)90g、またはごはん80gを目安に

(材料)軟飯 90g、(ごはんの場合は80g)

(つくり方)軟飯は、「米1:水3～2」の割合で炊く

(または、ごはんを普通の水加減で炊く)

◆牛肉の卵とじ

(材料)たまねぎ 10g、牛肉 10g、だし汁 適量、溶き卵 大さじ1

(つくり方)取り分けておいたたまねぎと牛肉を食べやすく切る。耐熱の器に入れ、だし汁と溶き卵を加えて混ぜ合わせたら、600Wの電子レンジで30～45秒程加熱し、卵にしっかり火を通す。取り出した直後は、卵が固まっているので、食べやすい状態になるまでほぐしたら、軟飯またはごはんにかける。

◆手づかみかぼちゃ

(材料)かぼちゃ 10～15g

(つくり方)火が通って取り分けておいたかぼちゃの黄色い部分を、食べやすい大きさに切る。

◆大根と大根の葉のみそ汁(薄めたもの)

(材料)大根 10～15g、大根の葉 少量、みそ汁 大さじ2、湯 大さじ2～3

(つくり方)柔らかくなるまで煮て取り分けておいた大根を、食べやすくフォークなどでつぶしたら、大根の葉、みそ汁、湯を加える。

