

「たいとほうれん草の中華がゆ」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。

◆たいとトマトのとろとろ

(材料)たいの切り身 5g、トマト 5～10g

(つくり方)たいの切り身と、皮と種を取って取り分けておいたトマトを耐熱皿に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで40秒～1分程加熱する。たいに完全に火が通っていることを確認し、たいとトマトをすり鉢で、なめらかになるまですりつぶす。湯を加えて食べやすい固さにととのえる。



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。

◆たいとそら豆とほうれん草のあえ物

(材料)ほうれん草の葉 10g(大きめの葉2枚程度)、そら豆 1個、たいの切り身 8g、湯 1/3カップ、水溶きかたくり粉 少量

(つくり方)取り分けておいたほうれん草を細かく刻んでおく。柔らかく加熱して取り分けておいたそら豆は、皮ごとみつぶして中身を取り出しておく。鍋に湯と粗く刻んだたいを入れ弱火にかける。たいに火が通ったら、フォークなどで細かくつぶし、少量の水溶きかたくり粉^{*}でとろみをつける。ほうれん草と、そら豆の中身を加え全体を混ぜ合わせる。
※水溶きかたくり粉を加える代わりに、食べさせるときにおかゆを少量混ぜてもとろみがつきます。



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)

◆たいとほうれん草のさっと煮

(材料)ほうれん草の葉 20g(大きめの葉4枚程度)、たいの切り身 15g、湯 1/3カップ、しょうゆ 少々

(つくり方)取り分けておいたほうれん草の葉を細かく刻む。鍋に湯とたいを入れ弱火にかける。たいに火が通ったら粗くほぐし、ほうれん草を加えてさらに1分程煮る。好みでしょうゆを加える。

◆つぶしそら豆

(材料)そら豆 10g

(つくり方)取り分けておいたそら豆の皮をむき、粗くフォークなどでつぶす。



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)好みでのりをちらしてもよいでしょう

◆たいとほうれん草、トマトのさっと煮

(材料)たいの切り身 15g、ほうれん草(軸と葉合わせて) 15g、トマト 15g、湯 1/3カップ、しょうゆ 少々

(つくり方)取り分けておいたほうれん草を細かく刻む。皮と種を取って取り分けておいたトマトを細かく刻む。鍋に湯とたいを入れ弱火にかける。たいに火が通ったら粗くほぐし、ほうれん草とトマトを加えさらに1分程煮る。好みでしょうゆを加える。

◆そら豆

(材料)そら豆 10g

(つくり方)取り分けておいたそら豆の皮をむき、大きいようであれば半分に切る。

