海藻，きのこ，野菜たっぷりでカラフル♪

西区で生産されている食材

ワカメとキュウリの酢のもの

● 材料（大人2人分）

キュウリ……80g
乾燥ワカメ……1g
エノキ茸……20g
ホールコーン缶‥20g
かに風味かまぼこ
……10g
酢……大さじ1
砂糖……小さじ2
うすくちしょうゆ
……小さじ1
塩……少々

● 作り方

① キュウリはうすい輪切りにする。ワカメは水で戻す。エノキ茸は石づきを切り落とし,2等分してさっとゆでる。かに風味かまぼこは3cm長さに切る。ホールコーン缶は汁をきっておく。
② 調味料を合わせて①を和える。

● とりわけポイント

和えものやサラダ等に使う野菜やきのこ類はゆでる等の下処理をした後，味付け前にとりわけます。

5,6か月頃

キュウリのすりおろし

キュウリ30gは皮と種をとり除き，すりおろす。

7,8か月頃

ワカメのとろとろ煮

① 水で戻したワカメを，みじん切りにする。
② だし汁40mlでとろとろになるまで煮る。

9から11か月頃

ワカメのスープ煮

とりわけタイミング
乾燥ワカメ…1g
→ 水で戻した後
エノキ茸…10g
→ ゆでた後
ホールコーン缶…10g
→ 汁気をきった後

① 水で戻したワカメを，みじん切りにする。
② ゆでたエノキ茸をとり分け，1cm長さに切る。
③ ホールコーンは薄皮をむいて,みじん切りにする
④ ①②③をだし汁40ccで柔らかく煮る。

12から18か月頃

酢のもの

とりわけタイミング
乾燥ワカメ…0.5g
→ 水で戻した後
エノキ茸…10g
→ ゆでた後
ホールコーン缶…10g
→ 汁気をきった後

① キュウリ30gは線切りにする。
② ワカメ,エノキ茸,ホールコーン缶を大人用からとりわけ，粗みじん切りにする。
③ 酢・砂糖・塩・うすくちしょうゆ少々を合わせて，①と②を和える。

様子をみながら

わかめ → 7～8か月頃から。塩抜きしてやわらかく煮て使いましょう。
とうもろこし → 9～11か月頃から。消化しやすいよう,薄皮をむいて使います。
きのこ類 → 9～11か月頃から。刻んでとろみをつける,など調理法に工夫を。
かまぼこ類 → 9～11か月以降。弾力があり,塩分や添加物が多いので，たまに少量を使う程度で。

離乳食はとろとろに煮込んで食べやすく！

西区で生産されている食材

親子うどん

● 材料（大人2人分）

ゆでうどん玉‥2玉
とり肉‥‥‥‥100g
卵‥‥‥‥‥‥2個
玉ねぎ‥‥‥‥中1/2個
にんじん‥‥‥小1/5本
春菊‥‥‥‥‥1/8束
だし汁(昆布,カツオ節)
‥‥‥‥‥2と1/2カップ
塩‥‥‥‥少々
砂糖‥‥‥小さじ1
うすくちしょうゆ
‥‥‥‥‥大さじ1

● 作り方

① とり肉は一口大の削ぎ切り，にんじんはイチョウ切り，玉ねぎはうす切り，春菊は3cm長さに切る。
② だし汁と調味料を合わせて①を煮，材料に火が通ったら溶き卵を流し入れる。
③ うどんをゆでて器にうつし，②をスープごとかける。

● とりわけポイント

うどんはゆでてからとりわけます。8か月頃までは味付けは必要ありません。

5,6か月頃

くたくたうどんの裏ごし

① うどん1/10玉をやわらかくゆで，水でよく洗う。
② ①を裏ごしして，だし汁でのばす。

「めん類を食べやすくするためには？」
だし汁に**水溶き片栗粉**で**とろみ**をつけましょう！

7,8か月頃

うどんのあけぼの煮

にんじん
皮をむいて，すりおろす
たまねぎ
みじん切りにする。

① うどん1/10玉はさっとゆでて水でよく洗い，1cm長さに切る。
② すりおろした人参大さじ1，みじん切りした玉ねぎ大さじ1,①のうどんをだし汁1/2カップでやわらかくなるまで煮こむ。

9から11か月頃

卵とじうどん

とりわけタイミング

野菜
→ 切る前に
＊**春菊**は葉の部分のみ
うどん玉
→ ゆでてから
だし汁
→ 味付け前に

① ゆでたうどん1/5玉を2cm長さに切る。にんじん・玉ねぎは1.5cm長さのせん切りに,春菊(葉の部分)は1cm程度に切る。
② 塩･砂糖･うすくちしょうゆ少々で調味しただし汁1/2カップを火にかけ，①をやわらかく煮こむ。
③ 溶いた卵1/2個を流し入れ，卵とじにする。

12から18か月頃

親子うどん

とりわけタイミング

野菜
→ 切る前に
うどん玉
→ ゆでてから
だし汁
→ 味付け前に

① ゆでたうどん玉1/3玉は5cm長さに切り,塩･砂糖･うすくちしょうゆ少々で調味しただし汁1/2カップで煮こむ。
② うすいイチョウ切りにした玉ねぎ･にんじんと,皮をのぞいて小さく刻んだとり肉15gをだし汁1カップで煮る。
③ ②を溶いた卵でとじて，①にかける。

たまには離乳食もちょっとおしゃれに…

西区で生産されている食材

サンドイッチ

● 材料（大人2人分）

サンドイッチ用食パン･･･8枚，マーガリン･･･適量

卵サラダ
ゆで卵･････････1個
マヨネーズ･･････大さじ1
塩こしょう･･････少々

チーズ
スライスチーズ････2枚
レタス･････････10g

ツナサラダ
ツナ缶(水煮)････････40g
キュウリ･･････････1/2本
塩･･････････････少々
マヨネーズ････････大さじ1

いちごジャム
いちごジャム･･･大さじ1

● 作り方

① ゆで卵をみじん切りにし，マヨネーズ・塩こしょうで和える。うすい半月切りにしたキュウリは塩を振って水気を絞り，マヨネーズ,水気を切ったツナ缶と混ぜ合わせる。
② サンドイッチ用食パンにマーガリンをぬり，具をサンドする。

● とりわけポイント

卵は固ゆでにして，しっかり火を通したものをとりわけます。食パンは耳を除いて使います。

5,6か月頃

パンがゆ

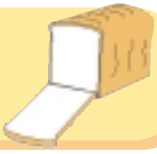
① お湯で溶いたミルク40ccを弱火にかける。
② 軽くトーストした食パン1/3枚をくずしながら加え，柔らかく煮る。

7,8か月頃

黄身ヨーグルトトースト

① 固ゆでした卵の黄身1個分とヨーグルト大さじ2をよく混ぜ合わせる。
② 軽くトーストした食パン1/2枚に①をからめてふやかす。

パンはひと工夫で調理しやすく＆食べやすく♪
軽くトーストすると，くずれやすくなり，煮汁やソースを吸収して柔らかく仕上がります。
冷凍した食パンを凍ったまますりおろすと，手軽にパンがゆが作れます。



9から11か月頃

チーズトーストスープ

① 食パン1/3枚にスライスチーズ1/2枚をのせてトーストにし，食べやすい大きさに切る。
② 粗みじん切りにした玉ねぎ大さじ1をだし汁50ccで柔らかく煮て，①を加える。

チーズ
7,8か月頃から。塩分や脂肪が多いので，少量を味つけ程度に･･･

12から18か月頃

～手づかみ食べメニュー～

ロールサンド

とりわけタイミング

サンドイッチ用食パン
→ バター・マーガリン等は塩気が強いので,サンドイッチ用のパンには塗りません。

★ **卵サラダ**
みじん切りしたゆで卵1/2個
マヨネーズ小さじ1

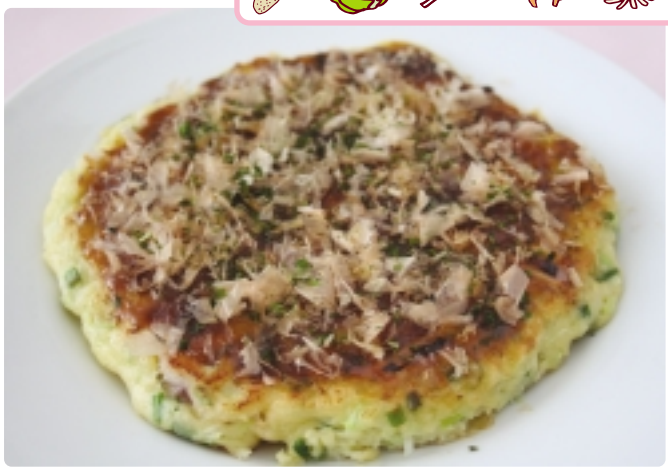
★ **ツナヨーグルトサラダ**
水気を切ったツナ缶大さじ1
ヨーグルト大さじ1

★ **のり＆チーズ**
スライスチーズ1/2枚，焼き海苔

楽しくワイワイ♪離乳食にも応用できます。

西区で生産されている食材

お好み焼き



● 材料（大人2人分）

小麦粉･･･1カップ
卵･･････1個
ナガイモ･･60g
キャベツ･･･3枚(100g)
ネギ････1/5本(20g)
豚バラ肉････････40g
イカ･････････････40g
だし汁(または水)･･1カップ
ソース･････････大さじ4
マヨネーズ･･････大さじ1
青のり，かつお節

● 作り方

① ナガイモは皮をむいてすりおろし，キャベツはみじん切り，深ねぎは小口切りにする。
② 小麦粉と卵をよく混ぜ，①と適当な大きさに切ったイカを加えてかき混ぜる。
③ だし汁を少しずつ加えながら，適当な固さにする。
④ ホットプレート等にひろげた豚バラの上に生地(③)をのせ，両面を焼いて火を通す。

● とりわけポイント

キャベツは柔らかくゆでてきざむなど,食べやすくする工夫を。ナガイモは加熱調理し，生食は控えます。

5,6か月頃

キャベツのスープ煮

① キャベツ1枚をざく切りにし，だし汁で柔らかく煮て裏ごしする。
② 乾燥したまますりおろした麩と①を合わせて,とろとろになるまで煮こむ。

7,8か月頃

キャベツのおかか煮

① キャベツ1枚は粗いみじん切りにし，だし汁で柔らかく煮る。
② 風味づけにかつお節を加える。

9から11か月頃

しらす干し入りふわふわ焼き

① キャベツ1/2枚とネギ少々はみじん切りにし，すりおろしたナガイモ大さじ2と混ぜ合わせる。
② 小麦粉大さじ1/2，しらす干し大さじ1を合わせて，油を熱したフライパンで焼く。

ナガイモ
加熱して調理すれば7,8ヶ月頃から。口の周りがかぶれやすいので注意しましょう。

しらす干し
加熱して塩ぬきすれば，5,6か月頃からすりつぶして。必ず塩ぬきしましょう。

12から18か月頃

お好み焼き

とりわけタイミング

イカ・豚肉
→ 小さくきざむ

イカや豚肉の代わりにしらす干しや干しエビを使っても…

肉や野菜などは食べやすいように小さくきざむ，大人の分と同じ作り方で焼く。
ソース類は少量にする。

HOW TO しらす干しの塩ぬき
手軽で便利な食材ですが，塩分が多いので★印のような方法で塩ぬきをして使います。
★ 茶こしに入れ，熱湯を注ぐ
★ 熱湯でサッとゆであげる
★ 熱湯にさらす
★ 耐熱皿にのせて水を加え,電子レンジで加熱する

簡単な手作りおやつです。季節のフルーツを使って…

西区で生産されている食材

フルーツカスタード

● 材料（大人2人分）

●カスタードクリーム

卵……1/2個
牛乳……1/2カップ
砂糖……大さじ2
コーンスターチ……小さじ1
レモン汁……小さじ1/2

●季節のくだもの

イチゴ
キウイフルーツ
バナナ
黄桃缶詰

● 作り方

① くだものは食べやすい大きさに切る。
② カスタードクリームの材料を混ぜてザル等でこし，深めの耐熱皿に入れる。
③ 電子レンジで1分程加熱して泡立て器でよく混ぜ，再び電子レンジで1分加熱し混ぜる。

● とりわけポイント

旬の新鮮なくだものを選びましょう。カスタードクリームは1歳過ぎてからにします。

5,6か月頃

イチゴの裏ごし

イチゴ2個は裏ごしして，なめらかにする。

ヨーグルト（砂糖が無添加のもの）
砂糖やくだものが入っていないタイプなら5,6ヶ月頃から使えます。はじめは1さじからスタートして。とろみがあるためパサつく食材に混ぜると食べやすさがアップします。

7,8か月頃

きなこバナナ

バナナ1/2本は食べやすい大きさに切り，きなこ小さじ1をまぶす。

きなこ（砂糖が無添加のもの）
5,6ヶ月頃から使えます。粉の状態で与えると気管に吸い込むおそれがあるので，和えたりまぶしたりして，必ず**湿らせてから**食べさせましょう。

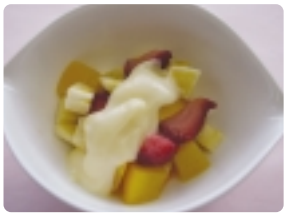
9から11か月頃

ヨーグルトかけ

くだものを食べやすい大きさに切り，ヨーグルトをかける。

12から18か月頃

フルーツカスタード



くだものを食べやすい大きさに切り，カスタードクリームをかける。

あると便利な調理器具

小さな鍋	注ぎ口，フタ付きが便利
茶こし	こし器，湯通し，水切り用
すり鉢＆すりこぎ	小さめが○
いちごスプーン	野菜をつぶしやすい
目の細かいおろし金	なめらかに仕上がります