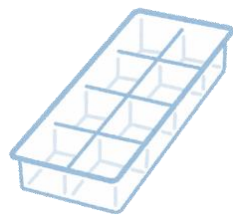


#製氷皿

汁物向き
凍らせた後は、
フリーザーバッグに
入れて保存する



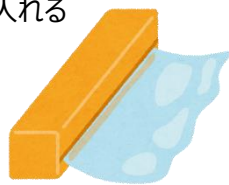
#フリーザーバッグ

ペースト状の食品向き
筋目をつけて冷凍する
と使いたい分を折って
使えます



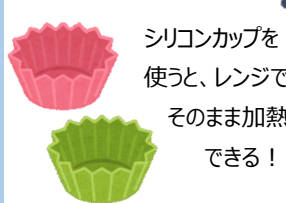
#ラップ

少量の食品向き
ラップで包み、
乾燥しないように
フリーザーバッグに
入れる



#仕切り容器パック

小分けの冷凍向き
1食ずつ、
密閉容器に入れて
冷凍する



シリコンカップを
使うと、レンジで
そのまま加熱
できる！

知っ得!! 食材別冷凍テクニック!!

#おかゆ

食べる量が少ないうちは製氷皿で。
量が増えてきたら1食ずつ。

#魚、肉

ゆでてから、ラップに包んで冷凍。

#野菜・いも類

ゆでてから冷凍。
じゃがいもは、ゆでてつぶしてから冷凍。

#大豆製品

豆腐は冷凍不可。納豆は冷凍可。

* 離乳食に
冷凍野菜を使っても OK

フリージングのお約束

- * 新鮮な食材を使う！
- * 冷ましてから冷凍する！
- * 解凍するときは、グググするまで加熱する！
- * 再冷凍はしない！
- * 1週間をめどに使い切る！

★ 上手に手間抜き ♪ 電子レンジを使おう ★

※記載している材料は作りやすい分量です

#ゆでる、蒸す

➡食材をラップで包んでレンジで加熱

* ふんわり包むのがコツ!!

もしくは、
耐熱容器に入れて、少量の水を
加え、ラップをかけてレンジで加熱

#とろみあんを作る

➡耐熱容器に、だし汁 100ml を入れてレンジで加熱する
(500W で1分半程度)。一度取り出し、水溶き片栗粉 (片
栗粉小さじ1 : 水小さじ2~3) を入れて混ぜて、レンジで加
熱する (500W で30秒程)。熱いうちによくかき混ぜる。

* 時々混ぜることで、加熱ムラが防げます！

#ホワイトソースを作る

➡耐熱容器に、小麦粉 20g と バター 20g を入れて、ラップをせずにレンジで加熱する (500W で1分程)。
バターが溶けたら、泡だて器でよく混ぜる。牛乳 140ml を少しずつ入れて混ぜる。
ラップをして再びレンジで加熱し (500W で2分程)、泡だて器でしっかり混ぜる。

第4次札幌市食育推進計画

健康寿命の延伸に向けて「食を通して豊かな人間性を育みます」を基本理念とした、
「第4次札幌市食育推進計画」(令和5年度~令和9年度)を策定しました。



ママ&パパの“?”を解決! 離乳食ガイド

ゆでる

知っ得テクニック!!

*炊飯する際に、洗って皮をむいた
にんじん・じゃがいもなどを丸ごと
アルミホイルでぴったりくみ、
炊飯準備をしたお釜に入れる。
(炊飯と同時に野菜をやわらかく
煮ることができます)

離乳食では、食材を加熱
するのが基本です。
人肌程度に冷ましてから
あげましょう。
ただし、果物は加熱しな
くても大丈夫です。

#ゆでる、蒸す

柔らかくし、食中毒の心配を減らします。
電子レンジ使用も可(裏表紙参照)。

- ➡根菜類やいも、卵類~水からゆでる。
- ➡青菜や魚、肉、めん~沸騰した湯に入れる。



←繊維の流れ

野菜や肉などの繊維を
断ち切るように切ると、
食材が柔らかくなります。

#きざむ

食材の繊維を短くして
噛みやすくします。

➡使う道具~包丁、
キッチンバサミなど



#すりおろす

きざむよりも食感が
ふんわりとします。
繊維を断ち切るような
角度でおろすのがコツ。



すりおろす

知っ得テクニック!!

*ほうれん草をゆで、葉先のみを
ラップでくるんで冷凍。
凍ったままおろし金ですりおろし、
水分を加えて加熱する。
(葉物野菜の場合、“すりつぶす”
より、仕上がりがきれい)
*ゆでて冷凍した魚・ささみにも
応用 OK。

#ほぐす

肉や魚の骨や皮、筋などを取り除き、
身をバラバラにします。

➡使う道具~はし、フォークなど



#のばす

つぶした食材に湯冷ましやミルクなどを加え、
かたさを調整します。

➡離乳食では、沸騰させた水を使いましょう

生後7~8か月頃までの調理によく使う♪

離乳食づくりの基本作業



すりばち、すりこぎのセットは、
ひと組準備するとよいでしょう。

つぶす

#すりつぶす #つぶす

柔らかくなるまで加熱した
食材を細かくします。
はじめは、すりばち・すりこぎ
などを使い、なめらかになるまで
すりつぶしましょう。

知っ得テクニック!!

*かぼちゃなどをラップで包み、
電子レンジで加熱する。柔らかく
なったら皮を取り除き、再びラッ
プで包み、指で押しつぶす。
*ゆでたじゃがいもなどを小皿に
入れ、フォークの背で押しつけて
つぶす。

#裏ごしする

食材をなめらかに、
ふんわりさせます。

➡使う道具~
裏ごし器、茶こし、みそこし
& スプーン、へらなど

とろみづけ

知っ得テクニック!!

*ゆでてほぐした魚の身に水分を加え
加熱。沸騰したら、水溶き片栗粉
(片栗粉1 : 水2~3)を回し入れ、
ひと煮立ちさせる。

*片栗粉の代わりに、生のじゃがいもを
すりおろして加え、加熱してもとろみが
つきます。

大人の食事から取り分け 1 週間のメニュー

中期・後期(生後7～11か月頃)の
取り分け食をご紹介します♪

取り分けのコツ

- * 大人のメニューを作るとき、赤ちゃんが食べられる食材を入れるようにしましょう。
- * 味付け前に取るか、できあがりの味をうすめるなどし、味が濃くならないように気をつけましょう。
- * 「できあがりをつぶす、きざむ」「更に加熱をして軟らかくする」など、食べやすくするひと手間を加えましょう。

下記のメニューは、
すべて取り分けが可能です！

#離乳食の量

- * 本やフードモデルなどで示されている離乳食の量は、あくまでも目安です。
- * お子さんの食欲や、成長・発達の状況に応じて、量を調節しましょう。

#ベビーフードの活用

- * うす味と固さに配慮されており、添加物などは極力控えて作られています。上手に活用しましょう。
- * 「主食は自分で準備し、おかずのみベビーフード」「お出かけの際に活用」「非常時のためのストック」「離乳食づくりのヒントに味見」などに使えて便利です。
- * 使用の際は、月齢に合うか、未経験の食材が複数含まれていないか確認して使用しましょう。

* 主食	ごはん パン～後期からはロールパンも使えます。 めん～マカロニや細めのパスタも使えます。 ※コーンフレークやオートミールも使えます。
* 主菜	魚、肉、卵、大豆製品など
* 副菜	野菜、いも、海藻、きのこなど

大人のメニュー

〈月曜日〉
朝 ごはん 納豆
みそ汁(キャベツ、かぼちゃ)
昼 煮込みうどん
タ ごはん
白身魚のホイル焼き
ひじき煮

★鮭の塩焼きから★
中期～鮭のおかゆ 主食・主菜
→鮭をほぐし、おかゆに入れる。
後期～鮭の塩焼き 主菜
→一口大にほぐす。

〈火曜日〉
朝 トースト ほうれん草入りオムレツ
バナナヨーグルト
昼 ごはん 小松菜ごま和え
大根と豚肉の煮物
タ ごはん 鮭の塩焼き
なすの煮浸し
みそ汁(しめじ、油揚げ)

〈水曜日〉
朝 おにぎり
さばの水煮缶+大根おろし
みそ汁(じゃがいも、にんじん)
昼 卵チャーハン
海藻サラダ
タ ミートソースパスタ
野菜スープ

中期は、さばを使えません。
代わりにツナや鮭の水煮缶、
しらす干しなどにしましょう！

〈木曜日〉
朝 パンケーキ
豆乳とクリームコーンのスープ
昼 オムライス
ミネストローネ りんご
タ ごはん
シュウマイと豆腐の野菜スープ煮
3色ナムル

★シュウマイと豆腐の野菜スープ煮から★
中期～豆腐の野菜あんかけ 主菜・副菜
→細かくきざんだ野菜とスープを加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛った豆腐にかけて完成。
後期～シュウマイと豆腐の野菜スープ煮 主菜・副菜
→具材を食べやすい大きさに切る。

〈金曜日〉
朝 コーンフレーク
牛乳 卵サラダ
昼 トースト ミートボール
かぼちゃグラタン
タ ごはん
まぐろのお刺身
野菜炒め

〈土曜日〉
朝 ロールパン
高野豆腐のシチュー
昼 ごはん
鶏肉のトマト煮
ポテトサラダ
タ ごはん さんまのみそ煮
かぶのやわらか煮

★チキンカレーライスから★
中期～じゃがいもの煮つぶし 副菜
→ルウを加える前のじゃがいも、にんじん、たまねぎを小皿にとり、フォークの背で押しつぶす。
後期～鶏じゃが 主菜・副菜
→煮えた材料を汁ごと取り、鶏肉はきざむ。しょうゆと砂糖を少々加え、さっと煮る。

〈日曜日〉
朝 ごはん
わかめ入り卵焼き
ほうれん草のツナ和え
昼 チキンカレーライス
野菜サラダ
タ 寄せ鍋(うどん、豆腐、
たら、大根、にんじん)

寄せ鍋の具材は
お好きなもので OK

★煮込みうどんから★
中期～うどんのくたくた煮 主食・主菜・副菜
→うどん、にんじん、ほうれん草を細かくきざんで。鶏肉はさらに細かく。長めに煮ましょう。
後期～煮込みうどん 主食・主菜・副菜
→うどんは1～2センチに、ほうれん草と鶏肉は食べやすいよう細かく切る。

★ミートソースパスタ&野菜スープから★
中期～パスタの野菜あんかけ 主食・副菜
→野菜スープの野菜を細かくきざみ、スープとともに加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけておく。軟らかくゆでて細かくきざんだパスタとからめる。
後期～ミートソースパスタ 主食・主菜
→ゆでたパスタと少量のミートソースとからめて小鉢に盛り、キッチンバサミでめんを1～2センチに切って仕上げる。

★かぼちゃグラタンから★
中期～かぼちゃムース 副菜
→かぼちゃは皮を除いてあらくつぶし、水溶き片栗粉を加えて加熱し、固さを調整する。
後期～かぼちゃグラタン 副菜
→グラタンに牛乳を加えてレンジで加熱する。

レシピ紹介

高野豆腐のシチュー

材料(大人4人分)
高野豆腐…40g にんじん…中1本 たまねぎ…中1個 じゃがいも…中2個 ブロッコリー…1/2 房
水…400ml 固形スープの素…2個 牛乳…400ml 米粉…大さじ4 サラダ油…大さじ1

🔥 米粉にすることでルウを作る必要もなく、ダマになりにくいで、簡単かつ失敗知らず♪水溶き片栗粉で代用OK。

作り方

- ①にんじんとじゃがいもは乱切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、ゆでしておく。高野豆腐は水戻しし、水分をしぼって一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、水を加えて煮る。さらに高野豆腐と牛乳を半量加えて煮る。
- ④スープの素を加えて溶かし、残りの牛乳と米粉をよく混ぜ合わせながら加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ブロッコリーを加え、器に盛る。

中期

ブロッコリーをあらみじん切りにする(★1)。

煮えた材料を取り出し、あらみじん切りにする(★2)。
煮汁を小鍋にとり、★2を加えて火にかけ、米粉を牛乳に溶いたもの、または水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで煮る。塩を少し加えてもOK(★3)。
★3に★1を加えて完成。

後期

できあがりを取り出し、牛乳でのばしてうす味にする。

取り分け手順