

EDISON mom

今日のご飯は
これで決まり!

離乳食作りから長〜く使える調理セット

ママごはんつくて

レシピ°50

Recipe Book

月齢に
合わせたレシピで
お悩み解決!

離乳食

おやつ

おとなごはん



Contents

- 3 セット内容
6 取扱い上の注意

離乳食初期

ごっくん期(5~6ヶ月ごろ)

- 8 はじめての離乳食 10倍がゆ
9 りんごペースト
パンがゆ
10 しらす干しペースト
ブロッコリーペースト
人参ペースト
11 豆腐とほうれん草のおかゆ
かぼちゃと玉ねぎのスープ



離乳食中期

もぐもぐ期(7~8ヶ月ごろ)

- 12 野菜入りトロロうどん
マッシュポテトのそぼろあんかけ
13 野菜とツナのホワイトソースがけ
りんごとミルクのパンがゆ
白菜としらす干しのおかゆ
14 野菜とツナのトマトリゾット
サイコロ野菜スープ
トマトとツナの豆腐あんかけ
15 バナナミルク
白身魚とブロッコリーのグラタン



- 4 使い方
7 離乳食の進め方

離乳食後期

かみかみ期(9~11ヶ月ごろ)

- 16 大根人参もち
豆腐ナゲット
17 じゃがいもおやき
赤ちゃんミネストローネ
ツナとほうれん草のクリーム Pasta
18 青のりとささみ人参のおにぎり
白身魚の野菜煮
マカロニきなこ
19 レンジでオムレツ
ミルクプリン



離乳食完了期

ばくばく期(12~18ヶ月ごろ)

- 20 ころころサラダ
ひじきごはん
21 いわし入り和風ハンバーグ
野菜たっぷりかきたま
ケチャップライス
22 人参・大根のきんぴら
豆腐のピカタ
カレーチャーハン
23 赤ちゃん麻婆豆腐
赤ちゃんナポリタン
さつまいも団子



大人も一緒に

- 24 煮込みうどん
煮物
けんちん汁
25 かぼちゃとひじきの煮物
ポトフ
親子丼
26 クリームシチュー
切り干し大根
具だくさんスクランブルエッグ
27 鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め
オムライス



50レシピチェック!

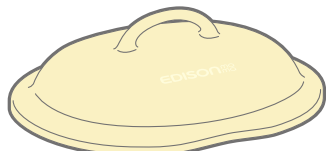


携帯でもご覧になれます。
カメラ付き携帯で
QRコード(上図)を読み
取ってかんたんアクセス!

セット内容

フタ

蒸気穴付きで
蒸す・ゆでる時に便利



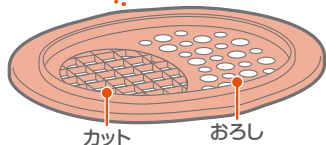
調理用スプーン

平らな面とデコボコ形状で
すりつぶしや裏ごしがしやすい
カタチ



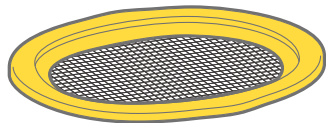
カット・おろしプレート

ゆでた野菜の角切りと野菜や果物などの
すりおろしに使えるプレート
お食事ボウルと組み合わせると
水切りにも便利



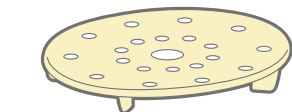
裏ごしプレート

ゆでた野菜やおかゆなどを
口当たりの良いペースト状にしたい時に
※電子レンジ不可



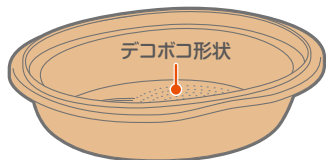
蒸しプレート

蒸し料理や解凍、温めの時など
食材を乗せるためのプレート



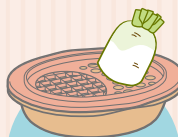
お食事ボウル

調理にもお食事にも使える便利なお皿
●デコボコ形状でつぶしやすい
●底が傾斜しスープなどが自然と集まる
●フチが内側に傾いてすくいやすい
●ごはんからおかゆがつかれる

組み合わせると
いろいろな調理ができます

きる

カット・おろしプレート
+お食事ボウル



おろす

カット・おろしプレート
+お食事ボウル



こす

裏ごしプレート
+お食事ボウル
+調理用スプーン



ゆでる

フタ
+カット・おろしプレート
+お食事ボウル



むす

フタ
+蒸しプレート
+お食事ボウル



つぶす

お食事ボウル
+調理用スプーン

すりつぶす

お食事ボウルの底面にデコボコの溝や突起があるため、調理用スプーンを使って食材のすりつぶしができます。調理用スプーンにもデコボコがついています。練ってなめらかにしたものは赤ちゃんが食べやすくなります。



裏ごし

ゆでた野菜やおかゆをのせ、調理用スプーンでペースト状に裏ごしすることができます。



調理用スプーン

すりつぶしやカットがしやすいスプーンです。裏はデコボコ形状で、すりつぶしたり練ったりするのに便利です。スプーンの先は平らになっているので大きな食材を切ることができます。



さいの目カット

ゆでた野菜を簡単にさいの目にするができます。



おろす

カット・おろしプレートを使って野菜をすりおろすことができます。



お食事ボウルの秘密

調理にもお食事にも便利なお皿です。底が傾斜しているのでスープなど自然に集まります。また、フチが内側に傾いていてすくいやすい形になっています。





ゆでる

食材を入れたお食事ボウルに野菜がかぶるくらいの水を入れ、フタをかぶせてからレンジ加熱することで、食材をゆでることができます。カット・おろしプレートを使って吹きこぼれを防止します。また湯切りも可能です。



お水をお食事ボウルの線まで入れる(50ml目安)



カット・おろしプレートで湯切り



蒸す

水を入れて食材を蒸しプレートに乗せフタをかぶせてレンジ加熱することで簡単に蒸し料理ができます。栄養を逃がすことなく食材をいただけます。

※蒸しプレートはお食事ボウルの▲印の方向に合わせて入れてください。



お水をお食事ボウルの線まで入れ(50ml目安)、蒸しプレートをセットする



食材を乗せフタをかぶせて電子レンジで蒸す



表示のあるもの以外は
すべて1人分です

- 電子レンジは出力600Wを基準に記載しております。
- 材料はすべて正味量(皮や種・骨をとって量った分量)です。
- 材料のうち、スープは鶏ガラスープあるいはビーフソウの洋風だしを規定通りに溶いたもの、ミルクは粉ミルクを規定通りに溶いたものです。
- 食材が硬い場合は、様子を見ながら吹きこぼれに注意して再加熱してください。

この度はお買い上げいただき、誠にありがとうございます。正しくご使用いただくため、ご使用前に本書を必ずお読みください。本書はご使用になる方がいつでも見ることができるよう大切に保管してください。

ご使用前に

- 電子レンジは出力600Wを基準に記載しております。
- 表示している月齢および離乳食の段階は目安です。
- 本書は食物アレルギーのないお子様を想定しています。

お手入れの注意

- 煮沸消毒は大きめの鍋にお湯を入れ、鍋の内側に触れないように2~3分間煮沸してください。
- 電子レンジ消毒や薬液消毒は各消毒用品の使用方法に従ってください。
- 漂白の際は台所用酸素系漂白剤を使用し、各使用方法に従ってください。
- 食器洗浄機や食器乾燥機をご使用の際は、各使用方法に従ってください。
- 業務用の食器洗浄機や食器乾燥機でのご使用はおやめください。

部品名	材質	耐熱温度	消毒方法			食器洗浄機 乾燥機	漂白
			煮沸	レンジ	薬液		
フタ	ポリプロピレン	140℃	○	○	○	○	○
調理スプーン							
カット・おろしプレート							
蒸しプレート							
お食事ボウル							
裏ごしプレート	ポリプロピレン、ステンレス		×	×			×

⚠警告 誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性があります。

- 用途目的以外のご使用はおやめください。
- 小さなお子様だけのご使用は絶対におやめください。
- キズ・破損・亀裂・変形などが生じた場合は、すぐにご使用をおやめください。破片などを飲み込まれた場合は、病院や医師にご相談ください。
- 電子レンジでの加熱後は製品が熱くなっていますので、取り出す際は取扱いに十分ご注意ください。また、蒸気にもご注意ください。
- 電子レンジで加熱し過ぎると、取り出す際に突沸してやけどをするおそれがあります。
(突沸：加熱したお湯などが振動を受けた途端に突然沸騰する現象)

⚠注意 誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害の可能性がります。

- 初めてご使用される前に、必ず洗浄をしてください。
- 使用前後は必ず洗浄してください。洗浄の際は柔らかいスポンジと食器用洗剤をご使用ください。磨き粉やたわしなどのご使用はおやめください。
- 洗浄後はよく乾燥させ、お子様の手の届かない所に保管してください。
- 火のそばに置かないでください。
- カット・おろしプレートを使用する際は、指などを傷つけないようご注意ください。
- 食品によっては本製品に色や臭いが付く場合がありますのであらかじめご了承ください。
(トマト・カボチャ・ニンジン・果汁・カレーなど)
- 裏ごしプレートのステンレス部分に塩素や酸など含んだ汚れが付着したまま放置しないでください。また、鉄やアルミなどの異種金属製品と接触させたま長時間放置しないでください。その原因となります。
- 落とすなど強い衝撃を与えると破損するおそれがあります。
- 本製品は密閉容器ではありません。汁が漏れる可能性があります。水平に置いてご使用ください。
- 本製品は保存容器ではありません。


電子レンジ使用上の注意

- 裏ごしプレートは電子レンジで使用しないでください。
- 電子レンジで調理する場合は600W以下に設定してください。
- 本製品と電子レンジの取扱説明書を十分に確認してからご使用ください。
- 電子レンジでの空焚きや乾燥は、製品が溶けたり変形したりするおそれがありますのでおやめください。
- 電子レンジの種類によっては自動的に機能が切り替わるものがありますのでご注意ください。オーブングリル・トースター機能ではご使用いただけません。
- 使用前に電子レンジ内の汚れを拭きとってください。油分が本製品に付着し、変形するおそれがあります。
- 水分の少ない食品・細かく切った食品・油分や糖分が多い食品を電子レンジで加熱すると高温になる場合があります。食品が焦げたり溶けたりするおそれがありますので、加熱時間を短くして様子を見ながら加熱してください。(サツマイモ・カボチャ・ニンジン・パン・ホットケーキ・ハンバーグ・カレーなど)
- 電子レンジでの長時間使用・連続使用・オーブングリル・トースター機能をご使用された場合は、電子レンジ内の温度やターンテーブルが高温になることがあります。高温のままのご使用はおやめください。

※使用条件と使用頻度により劣化の時期は異なります。
※本製品の仕様は改善・改良のため、予告なく変更することがあります。

離乳食の進め方

離乳食初期～完了期までの進め方の目安です。
成長には個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めて行きましょう。

月齢	ごっくん期(離乳食初期) 5・6ヶ月ごろ	もぐもぐ期(離乳食中期) 7・8ヶ月ごろ	かみかみ期(離乳食後期) 9～11ヶ月ごろ	ぱくぱく期(離乳食完了期) 12～18ヶ月ごろ
基本の硬さ	 <p>ポタージュ ポタージュのようなとろとろした状態。粒を感じないくらいなめらかにするのがポイント。</p>	 <p>絹ごし豆腐 豆腐のような舌でつぶせるくらいのやわらかさ。少し粒が残る程度にし、慣らしていきましょう。</p>	 <p>バナナ バナナのような歯ぐきで潰せるくらいのやわらかさ。食べられる食材も増えていきます。</p>	 <p>肉団子 歯ぐきで噛めるくらいの状態。よく噛んで食べる食材も取り入れましょう。</p>
食材毎の形状・硬さの目安	ごはん  <p>10倍がゆを裏ごしプレートで裏ごしし、ゆで汁を加えながらお食事ボウルの中で調理用スプーンを使ってペースト状になるまですりつぶす。</p>	 <p>7倍がゆを裏ごしプレートで裏ごしし、お食事ボウルの中で調理用スプーンを使って少量の粒が残る程度になるまですりつぶす。</p>	 <p>5倍がゆをお食事ボウルの中で調理用スプーンを使って軽くすりつぶす。</p>	 <p>軟飯</p>
	人参  <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して裏ごしプレートで裏ごしし、ゆで汁を加えながらお食事ボウルの中で調理用スプーンを使ってペースト状になるまですりつぶす。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して裏ごしプレートで裏ごしし、お食事ボウルの中で調理用スプーンを使って少量の粒が残る程度になるまですりつぶす。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱してお食事ボウルの中で調理用スプーンを使って軽くつぶすか、包丁で5mm大にカットする。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱してカット・おろしプレートを使ってカットするか、包丁で8mm角にカットする。</p>
	ブロッコリー  <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して穂先のみ裏ごしプレートで裏ごしし、ゆで汁を加えながらお食事ボウルの中で調理用スプーンを使ってペースト状になるまですりつぶす。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して穂先のみ裏ごしプレートで裏ごしし、お食事ボウルの中で調理用スプーンを使って少量の粒が残る程度になるまですりつぶす。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して穂先のみお食事ボウルの中で調理用スプーンを使って軽くつぶすか、包丁でみじん切りにする。</p>	 <p>指で潰せるくらいの硬さに加熱して穂先のみカット・おろしプレートを使ってカットするか、包丁で荒みじん切りにする。</p>

はじめての離乳食

初めての離乳食はアレルギーの少ない10倍がゆから。
午前中が理想ですが、機嫌の良いタイミングが良いでしょう。
まだ内臓の発達が十分ではないので、小さじ1杯から徐々に
量を増やしていきましょう。



10倍がゆ

材料 (1食分20~25g)
炊いたごはん …… 10g
水 ……………… 50ml

- フタ
- 調理用スプーン
- カットおろしプレート
- 裏ごしプレート
- お食事ボウル

離乳食のはじまりは生後5ヶ月を過ぎた頃から。家族が食べているのをうらやましそうに見たり、よだれがいっぱい出たりしたらスタートのサインです。

作り方



1 炊いたごはんとお食事ボウルに入れ、しっかりとほぐして混ぜ合わせる。



2 フタをして1分10~20秒電子レンジで加熱する。



3 フタをしたまま10分蒸らす。



4 ゆで汁とごはんを分ける。



5 裏ごしプレートで裏ごしする。



6 お食事ボウルのデコボコでよくすってペースト状にし、月齢に合わせてゆで汁を加えながら伸ばして完成。

月齢別おかゆの水加減早見表(1食分)	比率
5~6ヶ月ごろ 10倍がゆ 	炊いたごはん：10g / 水：50ml 出来上がり：20~25g 1 : 4.5
7~8ヶ月ごろ 7倍がゆ 	炊いたごはん：25g / 水：80ml 出来上がり：65~70g 1 : 3
9~11ヶ月ごろ 5倍がゆ(全がゆ) 	炊いたごはん：50g / 水：100ml 出来上がり：90~100g 1 : 2
12~18ヶ月ごろ 軟飯 	炊いたごはん：60g / 水：60ml 出来上がり：90~100g 1 : 1

りんごペースト



フタ

カット・おろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

りんご……………約10g
 水……………小さじ1/2

作り方

- 1 りんごの皮を剥き、カット・おろしプレートですりおろす。
- 2 お食事ボウルに水とすりおろしたりんごを入れ、フタをして電子レンジで約15秒加熱する。

パンがゆ



フタ

カット・おろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

パン……………8枚切り 1/8枚
 お湯で溶いた粉ミルク……………50ml

作り方

- 1 食パンは耳を切り落とし、小さくちぎる。
- 2 お食事ボウルにお湯で溶いた粉ミルクとパンを入れ、フタをして電子レンジで約20秒加熱する。お食事ボウルでなめらかになるまですりつぶす。

ごっくんと飲み込む
練習を始めよう！

ごっくん期
5~6ヶ月ごろ

5~6ヶ月ごろの離乳食の硬さの目安は、ポタージュのようなとろとろした状態。粒を感じないくらいなめらかにするのがポイント。成長には個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安

炭水化物



米



食パン



うどん



ラーメン

たんぱく質



豆腐



きな粉



白身魚

たい・しらめ
かたい・たら

ビタミンミネラル



ほうれん草

大根
人参

なす



ブロッコリー



りんご



いちご



みかん



桃

※初めての食材を与えるときは、お子様の様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。

しらす干しペースト



フタ

カット・おろしプレート

裏ごしプレート

お食事ポウル

材料 (2〜3食分)

しらす干し……………10g
水…………しらす干しがかぶるくらいの量+大さじ2

作り方

- 1 お食事ポウルにしらす干しとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約1分加熱する。
- 2 2分程フタをしめたまま放置し、塩気を抜く。
- 3 ゆで汁を別の皿に分け、水を大さじ2加えてフタをして更に約10秒加熱する。
- 4 裏ごしプレートで裏ごししながらゆで汁を加えてなめらかにする。

ブロッコリーペースト



フタ

カット・おろしプレート

裏ごしプレート

お食事ポウル

材料 (1〜2食分)

ブロッコリー……………1〜2房
水…………ブロッコリーがかぶるくらいの量

作り方

- 1 お食事ポウルにブロッコリーとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。
- 2 ゆで汁を別の皿に分け、ブロッコリーの穂先だけを切り取る。
- 3 裏ごしプレートで裏ごししながらゆで汁を加えてなめらかにする。

人参ペースト



フタ

カット・おろしプレート

お食事ポウル

材料 (1〜2食分)

人参……………1cm幅の輪切り1枚(10g)
水…………大さじ1

作り方

- 1 カット・おろしプレートで人参をすりおろす。
- 2 お食事ポウルに水とすりおろした人参を入れ、フタをして電子レンジで約15秒加熱する。

豆腐とほうれん草のおかゆ



フタ

カットおしプレート

お食事ボウル

材料 (3食分)

ほうれん草 …………… 3枚(葉先)
 10倍がゆ …………… 大さじ3
 豆腐(絹ごし) …………… 3cm角3個(30g)
 水 …………… 適量

作り方

- 1 ほうれん草、豆腐とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。
- 2 水を抜き、柔らかくなったほうれん草をみじん切りにして10倍がゆを入れ混ぜ合わせ、フタをして更に約20秒加熱する。

かぼちゃと玉ねぎのスープ



フタ

カットおしプレート

裏ごしプレート

お食事ボウル

材料 (1～2食分)

かぼちゃ …………… 2cm角2個(5g)
 玉ねぎ …………… 1/10個(5g)
 水 …………… かぼちゃ、玉ねぎがかぶるくらいの量

作り方

- 1 かぼちゃ、玉ねぎとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。
- 2 柔らかくなったら裏ごしプレートで裏ごしし、汁小さじ1を加えてスープにする。

ひと工夫で簡単時短レシピ

1 葉物野菜は冷凍してすりおろすと便利

ペーストにしづらい葉物野菜などは、軽くゆでて冷凍したものをすりおろすと便利です。甘くて食べやすいともろこしなど裏ごしが大変な食材はフレックを使うと時短になります。



2 だしパックやお茶パックに入れて同時調理すると便利

野菜をパックに入るサイズに切り、種類毎にパックに入れて一緒にゆでると、分ける手間が省けて便利です。野菜をゆでた汁も栄養たっぷりなので、美味しいスープなので、離乳食を伸ばすときに使ったりスープとしてそのまま出したりしてもよいです。小分けになったフリージングトレイに入れて冷凍しておくとう便利です。



野菜入りトトロうどん



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

人参	……………	2mm幅の輪切り1枚(2g)
ブロッコリー	……………	小房1個
玉ねぎ	……………	1/10個(5g)
鶏ひき肉	……………	10g
うどん	……………	40g
だし汁	……………	50ml
水溶き片栗粉	……………	適量

作り方

- 1 人参、ブロッコリーの穂先、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 お食事ボウルにみじん切りにした具材、うどん、鶏ひき肉、だし汁を入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 3 温かいうちに水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけながらお食事ボウルの中ですりつぶす。

マッシュポテトのそぼろあんかけ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

じゃがいも	……………	1/8個(20g)
鶏ひき肉	……………	10g
水	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	少々
砂糖	……………	ひとつまみ
片栗粉	……………	ひとつまみ

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、ざく切りにする。お食事ボウルにじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。
- 2 鶏ひき肉はラップをして電子レンジで約15秒加熱してすりつぶす。
- 3 水、しょうゆ、砂糖、片栗粉を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジで約10秒ずつとろみが付くまで混ぜながら加熱する。
- 4 とろみがついたら、器に盛り付けた1と2の上にかける。

もぐもぐと口を動かす
練習をしよう！

もぐもぐ期
7~8ヶ月ごろ

7・8ヶ月ごろの離乳食の硬さの目安は、豆腐のような舌でつぶせるくらいの柔らかさ。少し粒が残る程度にし、慣らしていきましょう。成長には個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安

炭水化物



コーンフレーク



オートミール

たんぱく質



納豆



卵



さけ・まぐろ



チーズ



鶏ささ身

ビタミンミネラル



レタス



オクラ



キウイフルーツ

※初めての食材を与えるときは、お子様の様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。

野菜とツナのホワイトソースがけ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

ツナ(無塩の水煮缶)……………大さじ1/2
 人参……………5mm幅の輪切り1枚(5g)
 ほうれん草……………2枚(葉先)
 ホワイトソース(ベビーフードを湯で溶いたもの)
 ……………大さじ1

作り方

- 1 人参、ほうれん草、ツナとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。
- 2 柔らかくなった具材をみじん切りにし、1と2をあえて器に盛り付けてホワイトソースをかける。

りんごとミルクのパンがゆ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

りんご……………15g
 水……………小さじ1/2
 食パン……………6枚切り1/2枚
 牛乳もしくは溶いた粉ミルク……………35ml
 きなこ……………適量

作り方

- 1 食パンの耳を切り落とし、小さくちぎる。お食事ボウルにパンと牛乳を入れ、フタをして電子レンジで約30秒加熱する。
- 2 お食事ボウルでなめらかになるまですりつぶす。
- 3 お食事ボウルに水とカット・おろしプレートですりおろしたりんごを入れ、フタをして電子レンジで約15秒加熱する。
- 4 2と3を器に盛り付けてきなこをかける。

白菜としらす干しのおかゆ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

白菜……………1枚(葉先)
 しらす干し……………5g
 ごはん……………20g
 水……………1カップ(50ml)

作り方

- 1 しらす干しの塩抜きをする(P10のしらす干しペーストを参照)
- 2 お食事ボウルに白菜とかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。柔らかくなった白菜をしらす干しと合わせてみじん切りにする。
- 3 お食事ボウルにごはんと水を入れ、フタをして電子レンジで約1分20秒加熱する。
- 4 フタをしたまま約10分蒸らす。ゆで汁を別の皿に分け、ごはんに2を加えて粗くすりつぶす。なめらかにならない場合はゆで汁で伸ばす。

野菜とツナのトマトリゾット



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

鶏ささみ 10g
 ブロccoli 小房1個
 玉ねぎ 5g
 トマトピューレ 小さじ1/4
 5倍がゆ 50g

作り方

- 1 ささみ、ブロッコリー、玉ねぎとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 ゆで汁を別の皿に分け、具材を取り出してみじん切りにする。
- 3 お食事ボウルで5倍がゆ、トマトピューレ、2を混ぜ合わせ、ゆで汁でのばす。

サイコロ野菜スープ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

人参 5mm幅の輪切り1/2枚(3g)
 大根 5mm幅の輪切り1/2枚(15g)
 じゃがいも 1/6個
 ほうれん草 2枚(葉先)
 だし汁 1/2カップ

作り方

- 1 お食事ボウルにほうれん草とかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。柔らかくなったほうれん草はみじん切りにする。
- 2 人参、大根、だし汁をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。更にじゃがいもを加えて約2分加熱する。
- 3 冷めるまでフタをしたまま放置し、柔らかくなった具材を食べやすいサイズに切る。
- 4 器に3を盛り付けて、1をのせる。

トマトとツナの豆腐あんかけ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

ツナ(無塩の水煮缶) 5g
 プチトマト 1個
 豆腐(絹ごし) 3cm角1個(10g)
 水溶性片栗粉 適量
 だし汁 1/4カップ

作り方

- 1 豆腐と十字に切れ込みを入れたプチトマト、ツナとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約30秒程加熱する。豆腐は1cm角に切り、プチトマトは皮をむき、ツナと合わせてみじん切りにする。
- 2 だし汁と水溶性片栗粉を耐熱容器に入れ、電子レンジで約10秒ずつとろみが付くまで混ぜながら加熱する。
- 3 器に1を盛り付けてあんをかける。※ツナと豆腐は共にタンパク質のため分量にお気をつけください。

バナナミルク



フタ

カットおろしプレート

お食事ポウル

材料 (1食分)

バナナ 10g
 牛乳もしくは溶いたミルク 小さじ1
 きなこ 少々

作り方

- 1 お食事ポウルにバナナと牛乳を入れ、フタをして電子レンジで約10秒加熱し、すりつぶす。
- 2 器に盛り付けてきなこをふりかける。

白身魚とブロッコリーのグラタン



フタ

カットおろしプレート

お食事ポウル

材料 (1食分)

ブロッコリー 小房2個
 白身魚 刺身1切れ
 粉チーズ 小さじ1/2
 ホワイトソース(ベビーフードを湯で溶いたもの) 大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリー、白身魚とかぶるくらいのお水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約2分加熱する。ゆで汁を抜いて、お食事ポウルの中で具材をすりつぶす。
- 2 ホワイトソースを加えてあえる。
- 3 耐熱容器に2を入れ、粉チーズをふりかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで加熱する。

おいしいだし汁のとり方

- 1 昆布10cm角1枚の両面をぬれたふきんでふき、横に切り目を入れて、水6カップとともに鍋に入れて中火にかける。
- 2 ①が沸騰する寸前に昆布を取り出し、弱火にして削りかつお10~20gを入れた金ザルを鍋に入れ、沸騰したらすぐザルごと引き上げ、火を止める。これが一番だしで、上の材料で5.5カップ分のだし汁ができます。赤ちゃんの離乳食や汁物に使いましょう。



おいしいスープのとり方

- 1 鶏がら適量をぶつ切りにして、熱湯にくぐらせる。
- 2 鍋に①、薄切りにした玉ねぎ・人参・セロリ・パセリの茎各適量、かぶる程度の水を加えて火にかける。
- 3 ②が沸騰したら弱火にして、アクを取りながら1時間くらい煮る。(途中、水が少なくなれば足す)
- 4 ③が冷めてからこし、浮かんでいる油をキッチンペーパーなどで取り除く。



大根人参もち



カットおろしプレート
お食事ポウル

材料 (4個分)

大根……………約50～60g
人参……………15g
小麦粉……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1/2
米油……………少々

作り方

- 1 大根と人参はカット・おろしプレートですりおろす。
- 2 お食事ポウルに1と小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3 薄く油を引いたフライパンに、2を直径5cmくらいの円形になるように流し入れて、中まで火が通るようにしっかりと焼く。

豆腐ナゲット



フタ
カットおろしプレート
お食事ポウル

材料 (4個分)

豆腐(木綿)……………10g	ブロッコリー……………小房1個
片栗粉・小麦粉……………1/8個(15g)	玉ねぎ……………1/8個(15g)
……………各大さじ1/2	さつまいも……………1cm幅の輪切り
粉チーズ……………小さじ1/2	……………1枚(10g)
しょうゆ……………小さじ1/2	米油……………少々
人参……………1cm幅の輪切り1枚(10g)	

作り方

- 1 お食事ポウルに豆腐とかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約15秒加熱する。
- 2 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、さつまいもとかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 3 ブロッコリーは穂先だけを切り取り、その他の具材もみじん切りにする。
- 4 お食事ポウルに1、3、片栗粉と小麦粉、しょうゆ、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- 5 4等分に分けて円形に形成し、薄く油を引いたフライパンで両面を焼き色がつくまで焼く。

歯ごたえのある
硬さに慣れよう!

かみかみ期
9～11ヶ月ごろ



9～11ヶ月ごろの離乳食の硬さの目安は、バナナのような歯ごたえでつぶせるくらいの柔らかさ。食べられる食材も増えていきます。成長には個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。

食べられるもの目安

たんぱく質



ビタミンミネラル



※初めての食材を与えるときは、お子様の様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。

じゃがいもおやき



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (6個分)

じゃがいも……………中サイズ1個(約70～100g)
 ほうれん草……………1枚(葉先)
 片栗粉……………大さじ1/2
 米油……………少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、ざく切りにする。ほうれん草とじゃがいもとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 水を切って、ほうれん草はみじん切りにする。じゃがいもはお食事ボウルでつぶす。
- 3 2のお食事ボウルに片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- 4 6等分に分けて円形に形成し、薄く油を引いたフライパンで少し焼き色がつくまで焼く。

赤ちゃんミネストローネ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

ツナ(無塩の水煮缶)……………10g
 人参……………10g
 玉ねぎ……………10g
 ブロッコリー……………小房1個
 だし汁(ゆで汁)……………30ml
 トマトピューレ3倍濃縮……………小さじ1/2

作り方

- 1 ツナ、人参、玉ねぎ、ブロッコリーとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 ブロッコリーは穂先だけを切り取り、その他の具材もみじん切りにする。
- 3 トマトピューレをゆで汁でのばしたスープに具材を入れる。

ツナとほうれん草のクリームパスタ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

マカロニ……………15g
 玉ねぎ……………10g
 プチトマト……………1個
 ほうれん草……………1枚(葉先)

ツナ(無塩の水煮缶)……………10g
 ホワイトソース(ベビーフードをゆで汁で溶いたもの)……………大さじ2

作り方

- 1 玉ねぎ、プチトマト、ほうれん草、ツナとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 ゆで汁は別の皿に分け、プチトマトは皮と種を抜き、その他の具材と一緒にみじん切りにする。
- 3 お食事ボウルにマカロニとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約8分加熱する。柔らかくなっていない場合は更に加熱するか、冷めるまでフタをしたまま蒸らして柔らかくする。
- 4 2と3をお食事ボウルで混ぜ合わせ、ゆで汁で溶いたホワイトソースをあえる。

青のりとささみ人参のおにぎり



材料 (1食分6個)

鶏ささみ	10g
人参	10g
青のり	小さじ1/4
5倍がゆ	100g

作り方

- 1 鶏ささみ、人参とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 2 ゆで汁を切り、具材を取り出してみじん切りにする。
- 3 お食事ボウルで5倍がゆ、青のり、2を混ぜ合わせ、一口サイズに丸める。

白身魚の野菜煮



材料 (1食分)

白身魚	刺し身1切れ
ほうれん草	3枚(葉先)
人参	5mm幅の輪切り1枚(5g)
大根	5mm幅の輪切り1/2枚(15g)
白菜	1/4枚
だし汁	50ml

作り方

- 1 白身魚、ほうれん草とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約1分半加熱する。火が通ったかを確認し、みじん切りにする。
- 2 人参、大根、白菜、だし汁をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱し、具材をみじん切りにする。

3 1と2をお食事ボウルで混ぜ合わせる。

マカロニきなこ



材料 (1食分)

マカロニ	10g
きなこ	大さじ1
お好みで砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 お食事ボウルにマカロニとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約8分加熱する。柔らかくなっていない場合は更に加熱するか、冷めるまでフタをしたまま蒸らして柔らかくする。
- 2 ゆで汁を切ってから、きなこお好みで砂糖をあえる。

レンジでオムレツ



フタ

カットおろしプレート

お食事ポウル

材料 (1～2食分)

溶き卵	1/2個
人参	1cm幅の輪切り1枚(10g)
玉ねぎ	1/10個(10g)
ブロッコリー	小房1個
牛乳	大さじ1

作り方

- 人参、玉ねぎ、ブロッコリーとかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 柔らかくなったらゆで汁を切り、ブロッコリーは穂先だけを使って、その他の具材もみじん切りにする。
- 耐熱容器に2を入れ、ふんわりラップをする。電子レンジで約40秒加熱し、しっかり中に火を通す。

ミルクプリン



材料 (3～4食分)

粉ミルク	150ml
ゼラチン	2.5g
お湯(80°C)	25ml

作り方

- お湯にゼラチンをまんべんなく振り入れてスプーンでかき混ぜて溶かす。
- 粉ミルクを150mlになるように調乳して、人肌(約40°C)まで冷まし、1と混ぜ合わせる。
- ココット型などに入れて冷蔵庫で3～4時間冷やす。

冷凍の仕方

*



離乳食は、1回の使用量が少量なので、多めに作って冷凍しておくのが便利です。



ほうれん草・かぼちゃ・人参・カリフラワー・ブロッコリー・トマト等が冷凍に向いています。



レバーは血抜きしてゆでてから裏ごしするか、丸ごとラップに包む等して冷凍。凍ったまますりおろして使います。



白身魚はゆでて身をほぐしてから小分けして保存。しらす干しは湯通ししてから冷凍します。



だし汁・鶏がらスープ・ホワイトソースなども冷凍しておくとう便利です。いずれも凍ったまますりおろして使うもの以外は、冷蔵庫か室温に置か、電子レンジを利用して解凍します。離乳食の場合、保存期間は2週間以内。早めに使い切りましょう。



ころころサラダ



フタ
カットおろしプレート
お食事ボウル

材料 (1~2食分)

じゃがいも……………5~6mm幅の輪切り2枚(10g)
さつまいも……………10g
人参……………5g
さやいんげん……………1本
ゆで卵……………1/3個
マヨネーズ……………小さじ1

作り方

- 1 じゃがいも、さつまいも、人参、さやいんげんとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分30秒加熱する。
- 2 じゃがいも、さつまいも、さやいんげんだけ取り出し、人参はそのままお湯につけたままフタをして約4分蒸らす。
- 3 具材をカット・おろしプレートで小さな角切りにする。ゆで卵は包丁で角切りにする。
- 4 3をマヨネーズであえる。

ひじきごはん



フタ
カットおろしプレート
お食事ボウル

材料 (1食分)

ごはん……………80g
ひじき(戻した物)……………20g
油揚げ(油抜きする)……………10g
豆腐(木綿)……………20g
大根……………20g
大根の葉……………5g
だし汁……………3/4カップ(150ml)
砂糖・しょうゆ……………各小さじ1/4

作り方

- 1 ひじきは食べやすい長さに切り、油揚げは粗いみじん切りにする。豆腐は3mm角に切り、大根は粗いみじん切りに、大根の葉は小口切りにする。
- 2 お食事ボウルにごはん以外の材料を入れ、フタをして電子レンジで3~4分加熱する。
- 3 様子を見ながら、煮汁がなくなるまで5秒ずつ加熱する。
- 4 3とご飯を混ぜ合わせる。

味や硬さを調節して
いきましよう。

ぱくぱく期
12~18ヶ月ごろ



12~18ヶ月ごろの離乳食の硬さの目安は、歯ぐきで噛めるくらいの状態。よく噛んで食べる食材も取り入れましょう。成長には個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。

食べられるもの目安



※初めての食材を与えるときは、お子様の様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。

いわし入り和風ハンバーグ



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (4個分)

いわしの刺し身	30g
豆腐(木綿)	10g
豚ひき肉	20g
わかめ	5g
米油	小さじ2
刻んだ白ごま・小麦粉	各小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/3
溶き卵	小さじ1

作り方

- 1 いわしをカット・おろしプレートでなめらかにするまですりつぶす。
- 2 豆腐・豚ひき肉・ゆでてみじん切りにしたわかめ、**A**をお食事ボウルに入れ、よくすり混ぜ小判型にまとめる。※いわしの代わりにその他の魚、わかめの代わりにひじきでもOK
- 3 薄く油を引いたフライパンに、**2**を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

野菜たっぷりかきたま



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

ゆでうどん	100g
人参	1cm幅の輪切り2枚(20g)
玉ねぎ	15g
ほうれん草(葉先)	10g
溶き卵	1/2個
A だし汁	150ml
しょうゆ	少々

作り方

- 1 人参、玉ねぎ、ほうれん草、うどんとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分秒加熱する
- 2 ゆで汁を切り、食べやすいサイズに切る。
- 3 お食事ボウルに**2**と**A**を入れ、フタをして電子レンジで卵に火が通るまで約30秒程加熱する。

ケチャップライス



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

グリーンピース	20g
鶏肉	10g
玉ねぎ	10g
ごはん	80g
米油	少々
ケチャップ	小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 2 ゆで汁を切り、玉ねぎと鶏肉を食べやすいサイズに切る。
- 3 薄く油を引いたフライパンに、切った具材とごはん、ケチャップを入れて炒める。

人参・大根のきんぴら



フタ

お食事ボウル

材料 (1~2食分)

人参	20g
大根	20g
ごま油	少々
いりごま	少々
和風だし	50ml
A しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	少々

作り方

- 1 人参と大根は皮むき器で薄切りにする。人参、大根とかぶるくらいのお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する
- 2 ゆで汁を切り、Aを入れて混ぜ合わせ、フタをして電子レンジで約1分加熱する
- 3 器に2を盛り付けて、いりごまを少々ふる。

豆腐のピカタ



材料 (1食分)

豆腐(木綿)	10g
小麦粉	適量
卵	1/4個
パセリ	少々
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- 1 豆腐は水切りし、3等分にする。
- 2 1に小麦粉をまぶし、溶き卵の中にくぐらせる。
- 3 薄く油を引いたフライパンに2を入れて、弱火で両面を焼く。皿に盛り付けてパセリを飾る。

カレーチャーハン



フタ

カットお粥プレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

玉ねぎ	10g
人参	10g
ピーマン	10g
米油	少々
合挽き肉	30g
ごはん	80g
幼児用カレールー(粉末)	5g

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンとかぶるくらいのお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで3~4分加熱する。
- 2 柔らかくなった野菜をみじん切りにする。
- 3 薄く油を引いたフライパンで合挽き肉を炒め、更にごはん、幼児用カレールー、野菜を加えて炒める。

赤ちゃん麻婆豆腐



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

豆腐(絹ごし)	3cm角1個(10g)
合挽き肉(赤身)	小さじ2(10g)
玉ねぎ	大さじ1(15g)
米油	適量
水溶き片栗粉	少々
だし汁	大さじ3(45ml)
A 砂糖	少々
しょうゆ	少々

作り方

- 1 お食事ボウルに玉ねぎとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 柔らかくなった玉ねぎをみじん切りに、豆腐を8mm角に切る。
- 3 薄く油を引いたフライパンで合挽き肉を炒め、更に玉ねぎ、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 3に豆腐と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

赤ちゃんナポリタン



フタ

カットおろしプレート

お食事ボウル

材料 (1食分)

スパゲッティ	20本
ピーマン	10g
玉ねぎ	15g
鶏ささみ	10g
ケチャップ	小さじ1/2
A 牛乳	小さじ1

作り方

- 1 ピーマン、玉ねぎ、鶏ささみとかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 ゆで汁は別の皿に分け、具材をみじん切りにする。
- 3 スパゲッティをお食事ボウルに入るように折って入れ、野菜のゆで汁を戻し、フタをして電子レンジで約10分加熱する。※麺が浸かりきらない場合はお湯を足してください。
- 4 ゆで汁を切って、柔らかくなった麺を食べやすいサイズに切り、2とAを混ぜ合わせる。

さつまいも団子



フタ

カットおろしプレート

裏ごしプレート

お食事ボウル

材料 (2個分)

さつまいも	50g
卵黄	1/2個
牛乳	大さじ2

作り方

- 1 お食事ボウルにさつまいもとかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。
- 2 柔らかくなったら裏ごしプレートで裏ごしする。
- 3 2に卵黄と牛乳を混ぜ合わせ、団子状に丸めて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約50秒加熱する。※かぼちゃでも代用可

煮込みうどん



材料

(大人2人分、子供1人分)

白菜	2枚
ネギ	5cm
しいたけ	3個
油揚げ	1枚
うどん	2玉
だし汁	600ml
A しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3

作り方

- 油揚げは油抜きし、具材は食べやすいサイズに切る。
- 鍋にだし汁を入れて具材を煮込む。Aとうどんはパッケージの表記に従ってゆでる。

初期 Aを入れる前の段階で柔らかくなった野菜とだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期 Aを入れる前の段階で柔らかくなった野菜とだし汁を取り分け、みじん切りにする。うどんはお食事ボウルで単体でゆであげ、みじん切りにする。

後期 Aの1/3の量の味付けをしたら具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



煮物



材料

(大人2人分、子供1人分)

鶏ひき肉	200g
じゃがいも	2個
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
だし汁	300ml
A しょうゆ・みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- じゃがいも、人参、玉ねぎは1口大に切り、鍋にだし汁と具材を入れて煮る。
- 鶏ひき肉を別の鍋でゆでこぼす。
- 1の鍋に2とAを入れて煮る。

初期 1の段階で柔らかくなった野菜とだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期 1と2を合わせ、お食事ボウルですりつぶす。

後期 Aの1/3の量の味付けをしたら具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



けんちん汁



材料

(大人2人分、子供1人分)

豚肉	100g
大根	1/4本
人参	3cm
里芋	1個(100g)
ごぼう	1/8本
しいたけ	2個
豆腐(木綿)	1/2丁
だし汁	400ml
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

作り方

- 大根、人参はいちょう切り、里芋は輪切り、ごぼうは斜め薄切り、しいたけは千切り、豆腐はさいの目に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れて野菜と豆腐、1/3の量のしょうゆを入れて煮込む。
- 豚肉を別のフライパンで炒め、2と合わせて残りのしょうゆ、塩で味を整えて煮込む。

初期 2の段階で柔らかくなった具材とだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期 2の段階で柔らかくなった野菜と豆腐、だし汁を取り分け、さいの目カットで切る。

完了期 調味料の1/2の量を入れ、具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



かぼちゃと
ひじきの煮物

材料

(大人2人分、子供1人分)
かぼちゃ……………300g
ひじき(戻したもの) ……8g
絹さや……………5本
だし汁……………500ml
しょうゆ・砂糖・料理酒
……………各小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃはわたを取り一口サイズに、絹さやは3等分に切る。
- 2 鍋にかぼちゃとだし汁を入れて煮込む。
- 3 柔らかくなったら、ひじき、絹さやを加えて更に煮込み、調味料を加えて味を整える。

初期

2の段階で柔らかくなったかぼちゃとだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期

調味料を入れる前の段階で柔らかくなったかぼちゃとひじきとだし汁を取り分け、粗くすりつぶす。

後期

調味料の1/3の量を入れ、具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



ポトフ



材料

(大人2人分、子供1人分)
キャベツ……………1/8玉
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/2個
かぶ……………1個
人参……………1/2本
プチトマト……………4個
無塩せきウィンナー ……5本
水……………300ml
粉末コンソメ ……小さじ2
オリーブオイル ……大さじ1/2
ローリエ ……1枚(無くても可)

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水と調味料、具材を入れて柔らかくなるまで煮込む。

初期

切った具材とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱し、ゆで汁で伸ばしながらなめらかになるまですりつぶす。

中期

切った具材とかぶるくらいの水をお食事ボウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱し、だし汁で伸ばしながら粗くすりつぶす。

完了期

調味料の1/2の量を入れ、具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



親子丼



材料

(大人2人分、子供1人分)
ご飯……………大人2人分+
離乳食期1人分
鶏むね肉……………1枚(200g)
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/3本
卵……………2個
だし汁……………200ml
しょうゆ・料理酒
……………大さじ1
A 砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 鶏肉を一口サイズ、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、野菜をゆでる。
- 3 鶏肉を加えて火が通るまで更に煮込み、Aと溶き卵を加えて半熟になったら器に盛り付ける。

初期

2の段階で柔らかくなった野菜とだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶし、10倍がゆにのせる。

中期

3の段階で柔らかくなった具材とだし汁を取り分け、みじん切りにして5倍がゆにのせる。

完了期

調味料の1/2の量を入れ、具材を取り分け、別の鍋に移し替える。しっかり卵に火を通し、食べやすい大きさに切り、ご飯にのせる。



クリームシチュー



材料

(大人2人分、子供1人分)
 じゃがいも……………1個
 人参……………1/3本
 玉ねぎ……………1/2個
 ゆでたブロッコリー 1/2株
 鶏肉……………1枚(250g)
 小麦粉……………大さじ2
 水……………150ml
 牛乳……………2カップ
 粉末コンソメ…小さじ1
 無塩バター……………5g
 白ワイン……………大さじ1/2
 粉チーズ……………小さじ1

作り方

- 野菜と鶏肉を食べやすいサイズに切り、鍋に野菜と水を加えて煮込む。
- 鶏肉と小麦粉を別の鍋で炒める。
- 野菜の鍋に牛乳を加えて更に煮込み、鶏肉と **A**、ブロッコリーを入れて味を整える。

初期 1の段階で柔らかくなった野菜とゆで汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期 1の段階で柔らかくなった具材とゆで汁大さじ1を取り分け、みじん切りにし、温めた牛乳大さじ1を入れる。

後期 3の段階で **A** を入れる前に取り分け、食べやすい大きさに切り、塩コショウを少々かき味を整える。



切り干し大根



材料

(大人2人分、子供1人分)
 切り干し大根……………20g
 油揚げ……………1枚
 人参……………1/2本
 だし汁……………300ml
 しょうゆ……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1

作り方

- 切り干し大根を軽く洗い、たっぷりの水で戻しておく。油揚げは油抜きし千切りにする。
- 千切りにした人参と食べやすいサイズに切った切り干し大根をだし汁で煮込む。
- 油揚げと調味料を入れて煮込む。

初期 2の段階で柔らかくなった人参とだし汁を取り分け、なめらかになるまでお食事ボウルに入れてすりつぶす。

中期 2の段階で柔らかくなった具材とだし汁を取り分け、みじん切りにする。

後期 調味料の1/3の量を入れ、具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。



具だくさん スクランブルエッグ



材料

(大人2人分、子供1人分)
 ブロッコリー……………小房5個
 プチトマト……………5個
 卵……………2個
 無塩せきウィンナー…5本
 塩コショウ……………少々

作り方

- ブロッコリーを小房に分け下ゆでし、プチトマトとウィンナーを2等分に切る。
- ブロッコリーとウィンナーを油を引いたフライパンで炒め、プチトマトと溶き卵を流し入れて塩コショウで味を整え、半熟になったら器に盛る。

初期 お食事ボウルに野菜とかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。プチトマトは皮と種を取ってゆで汁で伸ばしながらなめらかになるまですりつぶす。

中期 お食事ボウルに野菜とかぶるくらいの水を入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。プチトマトは皮と種を取ってみじん切りにする。

後期 調味料の1/3の量を入れ、ウィンナー以外の具材を取り分け、別のフライパンで卵にしっかり火が通るまで炒める。



鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め



材料

(大人2人分、子供1人分)
 鮭の切り身……………2枚
 じゃがいも……………150g
 ブロccoli……………1/4株
 まいたけ……………1/3株
 しょうゆ……………大さじ1
 無塩バター……………5g
 にんにくチューブ
 ……………小さじ1/2(大人のみ)

作り方

1 ブロccoliは小房に分け下ゆです。じゃがいもは食べやすいサイズに切り分ける。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてから電子レンジで約3分加熱する。

2 薄く油を引いたフライパンで、食べやすいサイズに切った鮭を焼く。

3 食べやすいサイズに裂いたまいたけ、ブロccoli、じゃがいも、調味料を加えて炒める。

オムライス



材料

(大人2人分、子供1人分)
 プチトマト…1個(離乳食期用)
 玉ねぎ……………1/2個
 ブロccoli……………小房3個
 鶏むね肉……………100g
 卵……………3個(後期で1/3個)
 ケチャップ……………大さじ1~2
 ご飯……………大人2人分+
 離乳食期1人分

作り方

1 ブロccoliは下ゆでし、玉ねぎはみじん切りにする。鶏むね肉は食べやすいサイズに切り分けフライパンで炒める。

2 1とご飯、ケチャップを合わせて炒める。

3 溶き卵で薄焼き卵を作り、2を巻き、器に盛り付ける。

初期

ブロccoli、プチトマト、玉ねぎとかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。プチトマトは皮と種を抜き、ゆで汁で伸ばしながらなめらかになるまですりつぶす。できたものを10倍がゆに混ぜる。

中期

ブロccoli、プチトマト、玉ねぎとかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。プチトマトは皮と種を抜き、みじん切りにする。できたものを5倍がゆに混ぜる。

後期

ゆでたプチトマトと1で炒めた具材を取り分け、軟飯に混ぜ込む。薄焼き卵を被せて完成。
 ※鶏むね肉の量は5g以下にしてください。

初期

じゃがいも、ブロccoliとかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約3分加熱する。ゆで汁で伸ばしながらなめらかになるまですりつぶす。

中期

じゃがいも、ブロccoli、骨を取った鮭とかぶるくらいの水をお食事ポウルに入れ、フタをして電子レンジで約4分加熱する。柔らかくなった具材は、みじん切りにする。

後期

調味料の1/3の量を入れ、具材を取り分け、食べやすい大きさに切る。
 ※にんにくチューブは大人用です。

初期



中期



後期



初期



中期



後期



EDISON^{mo}_{mo}

発
売
元  株式会社 ケイジェイシー (KJC Communications)

〒140-0001 東京都品川区北品川1-10-4 Y.B.ビル

カスタマーセンター 03-5796-9741 営業時間 月～金 9:00～18:00 (祝日を除く)