



季節の取り分け離乳食

ひな祭り押し寿司

○ 材料（およそ大人1名と子ども1食分）

あたたかいご飯…300g

すし酢※……………大さじ2

卵……………2個

ほうれん草……………1袋

にんじん……………適量

鶏ひき肉……………70g

砂糖……………小さじ1/2

醤油……………小さじ1

水……………小さじ1/2

※酢大さじ1・砂糖小さじ2・塩小さじ1/2など好みで



牛乳パックを使った
簡単押し寿司



○ 12～18か月頃の作り方（基本の作り方）

- ①ほうれん草は水洗いし、沸騰したお湯で2分程度茹で、茹であがったら冷水にとり絞る。水気をよくきり、一口大に切る。
- ②卵そぼろを作る。器に卵を割り入れてよく溶きほぐす。フライパンに卵を入れ火にかける。菜箸を4本持ち、全体を大きく混ぜながら加熱する。
- ③鶏そぼろを作る。鍋に鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、水をすべて入れ、中火で加熱する。汁気がなくなるまで菜箸でよく混ぜる。
- ④にんじんは輪切りにし、好きな型抜きで抜く。ラップをし、電子レンジで加熱する。
- ⑤あたたかいご飯にすし酢を回しかけて、切るようにさっくりと混ぜたら、3等分に分ける。それぞれのボウルに、ほうれん草・鶏そぼろ・卵そぼろを加えて混ぜ、3色のすし飯を作る。
- ⑥牛乳パックの底を切り落とし、5cm幅の輪切りにする。ラップの上に牛乳パックをひし形になるように置き、すし飯(ほうれん草)、すし飯(鶏そぼろ)、すし飯(卵)の順で層になるように詰める。詰め終わったらラップで包んで上から軽く押し、5分ほど置く。
- ⑦ラップをはずして皿の上に置き、すし飯を上から軽く押さえながら牛乳パックを抜き取る。型抜きしたにんじんを飾り出来上がり。

【とりわけポイント】

牛乳パックをにご飯を詰める時は、しっかり押し固めるときれいにパックから外れます。



☆ 裏面に離乳食の成長期ごとに取り分け離乳食のレシピが載っています。





🌸 取り分け量と作り方 🌸

離乳食完了期（12～18か月ころ）のレシピ、作り方から取り分けたレシピです。

〇5～6 か月頃（ひな祭り野菜おかゆ）

いつものお粥……………大さじ4-6程度（分量外）
ほうれん草……………適量
にんじん……………適量
かぼちゃ……………適量（分量外）



- ①好きな野菜を茹で、つぶしてペースト状にする。
- ②お粥を3等分にし、①のペーストを混ぜる。
- ③グラスにお粥（緑）、お粥（だいだい）、お粥（黄）の順にスプーンで入れる。お好みで普段使っている和風だし（分量外）を入れても食べやすい。

〇7～8 か月頃（ひな祭りカップ寿司風）

いつものお粥……………大さじ4-6程度（分量外）
①のお浸し……………小さじ2
卵（卵黄のみ使用）…1個（食べた経験があると安心）



- ①お浸しはさらに細かくみじん切りにする。
- ②ゆで卵を作り、卵黄の部分のみ使用する。卵黄はザルやアク取りなどの網目が細かいもので、裏ごしする。
- ③おかゆを2つに分け、卵黄そぼろ、ほうれん草をそれぞれ混ぜる。
- ④グラスにお粥（ほうれん草）、お粥（卵黄）の順にスプーンで入れる。お好みで普段使っている和風だし（分量外）を入れても食べやすい。

〇9～11 か月頃（ひな祭りカップ寿司）

いつもの全粥または軟飯……………90g（分量外）
①のお浸し……………大さじ1
②の卵そぼろ……………大さじ1
③の鶏そぼろ……………大さじ1



- ①いつもの全粥または軟飯を3等分にし、ほうれん草のお浸し、卵そぼろ、鶏そぼろを食べやすく刻み、それぞれ軟飯と混ぜる。
- ②グラスに軟飯（ほうれん草）、軟飯（鶏そぼろ）、軟飯（卵）の順にスプーンで入れる。

