



季節の取り分け離乳食

☆≡ 蒸しパン（さつま芋・りんご・チーズ） ☆≡

○基本の材料（8号カップ10個分）

蒸しパンミックス……………200g

※ホットケーキミックスでもOK

牛乳……………180cc

★お好みの材料★

さつま芋……………150g

りんご……………1/2個

チーズ……………100g



【基本の作り方】

- ① ボウルに蒸しパンミックスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ② ①に下ごしらえしたお好みの材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ カップの8分目まで入れて、表面が平らにしたら、蒸気の上った蒸し器に入れ10分蒸す。
竹串などで刺して、何もついてこなければ出来上がり。

【お好みの材料の下ごしらえ】

★さつま芋★

- ① さつま芋の皮をむき、1～1.5cm角のサイコロ状にカットし、水にさらす。
- ② さらにさらしておいたさつま芋を耐熱皿に並べ、ラップをかけレンジ600W約3分加熱する。

★りんご★

- ① りんごの皮をむき、1cm角のサイコロ状にカットし、塩水にさっとつけザルにあけておく。
- ② ①を耐熱容器に入れレモン汁小さじ1/2と水大さじ3を加え軽く混ぜる。ふんわりラップをかけ、レンジ600Wで3分加熱後、一度とり出し軽く混ぜ約2分加熱する。
- ③ レンジから出したらそのままの状態での粗熱をとる。

★チーズ★

- ① プロセスチーズを1cm角のサイコロ状にカットしておく。

○ 5～6か月頃（さつま芋とりんごのペースト）

・取り分け食材：【さつま芋、りんごの下ごしらえ】から

<div data-bbox="351 1814 383 1904" style="font-size: 2em;">{</div>	さつま芋……………15g
	りんご……………15g

・プラスする食材：溶いた粉ミルク……………大さじ1

〈作り方〉

- ・材料を耐熱容器に入れふんわりラップをかけ600wで30秒加熱し、ペースト状につぶす





- 7~8 か月頃 (さつまいもとりんごのやわらか煮)
- 取り分け食材：【さつまいも、りんごの下ごしらえ】から
 - さつまいも……20g
 - りんご………20g
- プラスする食材：溶いた粉ミルク……大さじ 1



〈作り方〉

- 材料を耐熱容器に入れふんわりラップをかけ 600wで30秒加熱する。

- 9~11 か月頃 (蒸しパン)
- 基本+お好みの材料を使い蒸しパンを作る。
- お好みの材料をミックスしてもいいですね。
- 【基本の作り方】を参照してください。



- 1歳~1歳半頃 (蒸しパン)
- 基本+お好みの材料を使い蒸しパンを作る。
- お好みの材料をミックスしてもいいですね。
- ※さつまいも、りんごは、しっかり水洗いすれば皮つきでもOK!また、レンジの過程を省略しても大丈夫!
- 【基本の作り方】を参照してください。



♪ フライパンでも蒸しパン ♪

- ① 材料を容器に入れたら、フライパンに1cmぐらいになるように水を入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したら、フライパンに容器を入れる。
- ③ ふたをして10分~15分くらい蒸らし、竹串などで刺して、何もついてこなかったら、出来上がり♪

〈ポイント〉

欲張って容器いっぱい入れると、あふれる恐れあり!! 水もたくさん入れすぎると、カップにお湯が入ってしまい、べちゃべちゃになる恐れがあるので、注意して入れましょう。

【 おやつは“お楽しみ”だけでなく“捕食”の役割も 】

子どもの胃は小さいので、一度に食べられる量が少なく摂取できる栄養が限られています。おやつの時間を第4の食事として足りない栄養を補う時間としましょう。また、市販のおやつを与える時は、大人と同じ内容のものではなく、糖分や塩分、油脂類が少ない子ども用のおやつを小分けにして、量を決めて食べさせましょう。

★季節の野菜や果物を上手に取り入れてみましょう♪

