



季節の取り分け離乳食



焼きいも



- 材料（大人な2人と乳児分）
 さつまいも（中）……………2本
 アルミホイル……………2枚分
 新聞紙……………適量
 （新聞紙はキッチンペーパーでも代用可）



○ 大人用の作り方

- ①さつまいもをよく水洗いし、湿った新聞紙をピッタリと覆います。
- ②その上からアルミホイルで隙間なく包みます
- ③オーブンに入れ、予熱なしで160℃、90分焼きます。
- ④焼き終わったら、そのまま10～15分放置します。竹串を刺してやわらかければできあがりです。

【 焼きイモのひみつ 】

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増して美味しく食べられます。

【 取り分け量 】

大人用のレシピの材料、作り方から取り分けて月齢毎の量です。

右図のようになります。



※ 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。





○ 5～6 か月頃（焼きいもペースト）

- ①焼きいも……………10g
- ②お湯……………大さじ1

焼きいもの皮以外の部分を取り分け、すり鉢などを使いお湯でペースト状になるまで伸ばす。



○ 7～8 か月頃（さつまいものみじん切り）

- ①焼きいも……………20g
- ②お湯（月齢に応じて）…小さじ1

皮を取り除き、細かいみじん切りにします。舌でつぶせる豆腐くらいの固さになっているかを確認し、固い場合は電子レンジなどで追加加熱する。月齢によってはお湯や出汁を含ませる。



○ 9～11 か月頃（さつまいものコロコロ）

- ①焼きいも……………20g

皮を取り除き、約8～10mm角に切る。歯ぐきでつぶせる豆バナナくらいの固さになっているかを確認し、固い場合は電子レンジなどで追加加熱する。



○ 1歳～1歳半頃（さつまいもスティック）

- ①焼きいも……………20g

皮を取り除き、手づかみしやすいようにスティック状に切る。歯ぐきで噛める固さが目安。ぱさついている焼きいもの場合は、口の中の水分が奪われやすいため、食べづらそうな場合や小さく切ったり、水分を与えてあげましょう。

