

上手に手間抜き♪ フリージング大作戦

#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

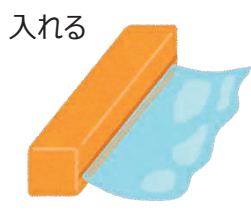
筋目をつけて冷凍すると使いたい分を折って使えます



#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食分ずつ、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、グツグツするまで加熱する!
- * 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。



ママ&パパの“?”を解決! 離乳食ガイド

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

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

軟らかくし、食中毒の心配を減らします。電子レンジ使用可(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。



#すりつぶす #つぶす

軟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。



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。

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。軟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。

つぶす

←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、食材が軟らかくなります。

#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。

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。

#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。

#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

札幌市

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。



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♪

離乳食の回数が増えてくると、作るのがおっくうになることも。
大人の食事から取り分けると、手間がはぶけるのでおすすめです！
なるべく主食・主菜・副菜をそろえた献立を心がけましょう。

- ***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

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！



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！

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
夕 ごはん
白身魚のオイル焼き
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
夕 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
夕 ミートソースパスタ
野菜スープ

- 〈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
夕 ごはん
シュウマイと豆腐の野菜スープ煮
3色ナムル

- 〈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
夕 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
夕 ごはん さんまのみそ煮
かぶのやわらか煮

- 〈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
夕 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。

取り分け手順

- 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。