

**#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~10日で使い切る!

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**

**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るみ、  
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。

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、蒸す**

柔らかくし、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**

柔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。

**つぶす**

**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。柔らかく  
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。



←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、  
食材が柔らかくなります。

**#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・さきみにも  
応用OK。

**すりおろす**

**#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



**#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

**#とろみづけ**

葉物野菜や魚、肉など、  
ばらつく食材をまとめ、  
飲み込みやすくします。

→材料~片栗粉、小麦粉、  
米粉、コーンスターチなど

**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。

**とろみづけ**

札幌市では、第3次札幌市食育推進計画に基づき、市民の健やかで心豊かな食生活の実現を  
目指して、食育をすすめています。  
詳しくは、ホームページ もしくは、各区保健センター管理栄養士までお問い合わせください。



# 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！

## #離乳食の量

- \* 本やフードモデルなどで示されている離乳食の量は、あくまでも目安です。
- \* お子さんの食欲や、成長・発達の状況に応じて、量を調節しましょう。

## #ベビーフードの活用

- \* うす味と固さに配慮されており、添加物などは極力控えて作られています。上手に活用しましょう。
- \* 「主食は自分で準備し、おかずのみベビーフード」「お出かけの際に活用」「非常時のためのストック」「離乳食づくりのヒントに味見」などに使えて便利です。
- \* 使用の際は、月齢に合うか、未経験の食材が複数含まれていないか確認して使用しましょう。



## 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  
白身魚のホイル焼き  
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

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！

- 〈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

## ★シュウマイと豆腐の野菜スープ煮から★

中期～豆腐の野菜あんかけ **主菜・副菜**  
→ 細かくきざんだ野菜とスープを加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛った豆腐にかけて完成。  
後期～シュウマイと豆腐の野菜スープ煮 **主菜・副菜**  
→ 具材を食べやすい大きさに切る。

## ★チキンカレーライスから★

中期～じゃがいもの煮つぶし **副菜**  
→ ルウを加える前のじゃがいも、にんじん、たまねぎを小皿にとり、フォークの背で押しつぶす。  
後期～鶏じゃが **主菜・副菜**  
→ 煮えた材料を汁ごと取り、鶏肉はきざむ。しょうゆと砂糖を少々加え、さっと煮る。

## 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ccoli…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、ダマになりにくいため、簡単かつ失敗知らず♪水溶き片栗粉で代用OK。小麦アレルギーでも食べられます。

#### 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ccoli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ccoliを加え、器に盛る。

#### 中期

ブロccoli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。

#### 取り分け手順

## ★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。

寄せ鍋の具材は  
お好きなものでOK