

災害時の離乳食レシピ





SAPPORO

保健センター管理栄養士考案の
レシピを紹介します！
発行 札幌市ウェルネス推進部 011-211-1116



各見出しの下には、調理の際の火や水の使用を示しています。

例：火を使う・水は使わない ↓  

① いざという時に役立つ！パッククッキング




災害時の調理には、ポリ袋を使って調理するパッククッキングがおすすめです。パッククッキングには次のようなメリットがあります。

- ・すべてポリ袋の中で調理するため衛生的
- ・袋ごと具材を分ければ、一つの鍋で複数の料理ができる
- ・鍋の水が汚れないので、繰り返し使えて水の節約に

パッククッキングの基本

必要な道具は、カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、耐熱皿、ポリ袋(耐熱性)、水




鍋底に入る大きさの皿

耐熱性 高密度ポリエチレン 厚さ 0.01mm以上

均一に熱が入るように、食材は平らに広げる

水の中で水圧と利用すると空気がしっかり抜ける

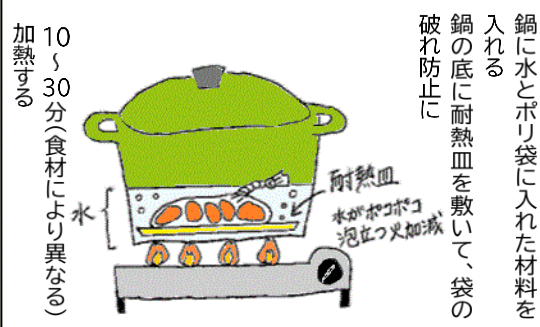
袋をむきながら結ぶのがポイント!



じゃがいも、にんじん、玉ねぎ等の食材と調味料をポリ袋に入れ、空気を抜いて、袋の上のほうを固く結ぶ

鍋に水とポリ袋に入れた材料を入れる

鍋の底に耐熱皿を敷いて、袋の破れ防止に




耐熱皿 水がホコホコ 泡立つ火加減

10〜30分(食材により異なる)加熱する

袋の結び目を切って、そのまま食器にのせて出来上がり

袋ごと盛り付けると食器が汚れない

離乳食の形態に合わせて、袋の上からまんごつぶしてOK



② 火や水が使えなくてもおいしく栄養補給



そのまま食べることでできるレトルトのおかゆは、離乳食の強い味方になります。

レトルトおかゆにトッピング

レトルトのおかゆがあれば...

調理不要! 袋のまま食べられる

加熱不要!



加熱不要の食材をトッピングして、味に変化を

焼きのり

のりやワカメはふやけやすいよう糸細かくして。

おかゆの水分でふやけて食べやすい



たんぱく源として、こんな食材もトッピング

フオークの背でつぶしたり、ポリ袋やラップの上からたたいたりして碎き食べやすく

スキムミルク

きなこ

小麦



出来上がり

お子さんが食べやすいようトッピングは糸細かくしてふやかすのがポイント!

おかす系のペーパーフードをトッピングしてもおいしく



③ 乾麺やインスタント食品を活用



乾麺は賞味期限が長く、保存食に向いています。特に乾そうめんはゆで時間が短く消化も良いので、離乳食にも適しています。また、スープの素は災害時の離乳食にも活用できます。月齢によって麺の長さや味の濃さを調節しましょう。乾そうめんの代わりにパン粉を使えば「スープパンがゆ」になります。

スープそうめんがゆ

材料は、フリーズドライスープ
またはスープの素、乾そうめん、
水



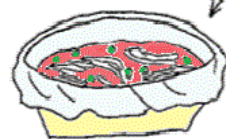
乾そうめんを食べやすい長さに
折りながら鍋に入れる



鍋に水、スープの素を入れて煮る
スープの素は味を見ながら量を
調整する



※バッククッキングの方法でも
同様に作れます



乾そうめんが軟らかくなったなら
出来上がり
食器にラップを敷いて盛り付けると洗いが減る

④ 食物せんいが多い食品で便秘予防



食物せんいが豊富なバナナや干し芋は、災害時の野菜不足やストレス等で起こりやすい便秘の予防に役立ちます。甘みがあり、お子さんも食べやすいです。

バナナと干し芋のミルク煮

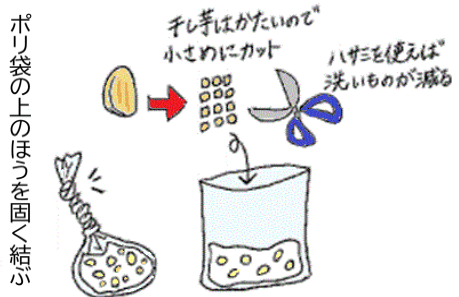
材料は、バナナ、干し芋、スキム
ミルク、水



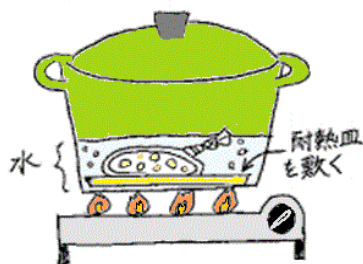
耐熱性ポリ袋にバナナを入れ、
手でもんでつぶす
バナナがつぶれたらスキムミル
ク、水を加え、全体をもんで混ぜ
る



さらに干し芋をハサミで切り
ながらポリ袋に入れる



ポリ袋ごと加熱し、干し芋がトロ
ツとしたら出来上がり



- 食材は賞味期限を確認し、離乳食に使う場合は、食べさせたことのあるものに限定し
まじょう。
- 離乳食は食べ切れる量を作り、作り置きをせず、食べ残しは処分しましょう。
- いわゆるいつか困らないように、日頃から災害を意識した食品や料理を食べ慣れて
おく必要があります。

その他、離乳食等に
関する情報は、札幌
市公式ホームページ
に掲載しています。

