

#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



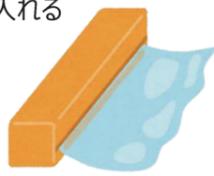
#フリーザーバッグ

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

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。
電子レンジ使用も可(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

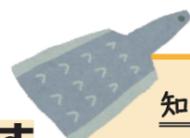
食材の繊維を短くして
噛みやすくします。

→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。



すりおろす

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



#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



#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

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。

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。

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。

- * **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

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

- 〈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、水溶性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、水溶性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、ダマになりにくいで、簡単かつ失敗知らず♪水溶性片栗粉で代用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、水分をしばって一口大に切る。
- 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、または水溶性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