

EDISON<sup>mo</sup>

離乳食作りから長〜く使える調理セット  
ママごはんつくて

# レシピ

離乳食

おやつ

おとな  
ごはん

50  
レシピ

今日のごはんはこれで決まり!  
50メニューでママのお悩みを解決!



# Contents

もくじ

- 4 ● ママごはんつくって セット内容
- 7 ● 取扱い上の注意

## 離乳食初期 ごっくん期 5~6ヶ月

- 8 ● はじめての離乳食 10倍がゆ
- 9 ● 野菜ペースト  
● 野菜スープ
- 10 ● 電子レンジで10倍がゆ  
● パンがゆ
- 11 ● 白菜と白身魚のとろとろ煮  
● 豆腐とほうれん草のおかゆ  
● かぼちゃとたまねぎのスープ

## 離乳食中期 もぐもぐ期 7~8ヶ月

- 12 ● 卵とじ野菜うどん  
● マッシュポテトのそぼろあんかけ  
● 野菜とツナのホワイトソースがけ
- 13 ● 納豆がゆ  
● 白菜としらすのおかゆ  
● とりささみとブロッコリーのスープがゆ
- 14 ● サイコロ野菜スープ  
● 豆腐のしらすあんかけ
- 15 ● 麸入り野菜スープ  
● 豆腐とブロッコリーのグラタン

## 離乳食後期 かみかみ期 9~11ヶ月

- 16 ● 大根もち  
● 豆腐ナゲット  
● じゃがいもおやき
- 17 ● 赤ちゃんさつまい  
● 牛肉とかぶのトマトスープ  
● ササミのクリーム煮
- 18 ● 白身魚の野菜煮  
● ササミサラダ
- 19 ● レンジでオムレツ  
● ミルクプリン

## 離乳食完了期 ばくばく期 12~18ヶ月

- 20 ● ころころサラダ  
● ひじきご飯  
● いわし入り和風ハンバーグ
- 21 ● まぐろの竜田揚げ  
● ケチャップライス  
● にんじん・大根のきんぴら
- 22 ● 豆腐のピカタ  
● カレーチャーハン
- 23 ● 赤ちゃん麻婆豆腐  
● クリームスパゲッティ  
● さつまいも団子

## 大人と一緒に

- 24 ● 昆布だしの水炊き鍋  
● 煮物  
● けんちん汁
- 25 ● 味噌汁  
● ポトフ  
● ハンバーグ
- 26 ● カレー  
● おでん
- 27 ● 肉豆腐(すき焼き)  
● お好み焼き

携帯・スマホでチェック!

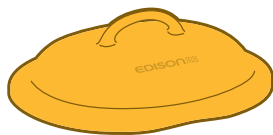


携帯でもご覧になれます。  
カメラ付き携帯電話で  
QRコード(上図)を読み  
取ってかんたんアクセス!

# ママごはんつくって

離乳食から長く使える調理セットです





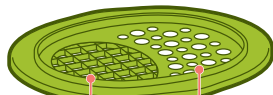
## フタ

蒸気穴付きで  
蒸す時やゆでる時に便利

デコボコ形状

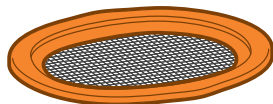


平らな面



カット

おろし



## 調理用スプーン

平らな面とデコボコ形状で  
すりつぶしや裏ごしがしやすいカタチ

## カット・おろしプレート

野菜や果物などのすりおろしと  
ゆでた野菜の角切りに使えるプレート  
お食事ボウルと組み合わせると  
水切りにも便利

※収納時はひっくり返してセットしてください

## 裏ごしプレート

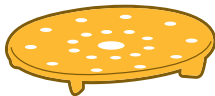
ゆでた野菜やおかゆなどを  
口当たりの良いペースト状にしたい時に

※電子レンジ不可

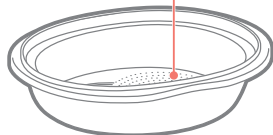
## 蒸しプレート

蒸し料理や解凍、温めの時など  
食材を乗せるためのプレート

※▲印の方向に合わせ  
お食事ボウルに入れてください



デコボコ形状



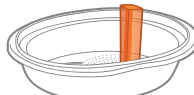
## お食事ボウル

調理にもお食事も使える  
便利なお皿

- ・デコボコ形状でつぶしやすい
- ・底が斜めでスプーンなどが自然と集まる
- ・内側に傾いてすくいやすい

## 組み合わせるといろんな調理ができます

する



お食事ボウル

おかゆ  
つぶす



フタ  
+お食事ボウル  
+調理用スプーン

こす



裏ごしプレート  
+お食事ボウル  
+調理用スプーン

ゆでる



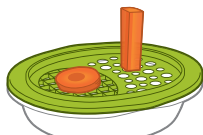
フタ  
+カット・おろしプレート  
+お食事ボウル

むす



フタ  
+蒸しプレート  
+お食事ボウル

きる  
おろす



カット・おろしプレート  
+お食事ボウル



### すりつぶす

お食事ボウルの底面にデコボコの溝や突起があるため、調理用スプーンを使って食材のすりつぶしができます。練ってなめらかにしたものは赤ちゃんが食べやすくなります。調理用スプーンにもデコボコがついています。



### 裏ごし

ゆでた野菜やおかゆのをせ、調理用スプーンでペースト状に裏ごしすることができます。



### お食事ボウルの秘密

調理にもお食事も便利なお皿です。底が斜めなのでスープなど自然に集まります。また、フチが内側に傾いていてすくいやすい形になっています。



### さいの目カット

ゆでた野菜を簡単にさいの目の目にすることができます。



### おろす

カット・おろしプレートを使って野菜をすりおろすことができます。



### 調理用スプーン

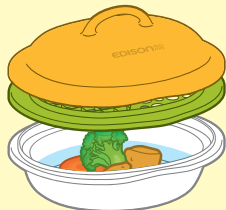
すりつぶしやカットがしやすいスプーンです。裏はデコボコに1つ1つくぼんでいて、すりつぶしたり練ったりするのに便利です。スプーンの先は平らになっているので大きな食材を切ることができます。



## ゆでる

食材を入れたお食事ボウルにひたひたに水(野菜がかぶるくらいの水)を入れ、フタをかぶせてからレンジ加熱することで、食材をゆでることができます。カット・おろしプレートを使って吹きこぼれを防止します。また湯切りも可能です。

フタ + カット・おろしプレート + お食事ボウル



お水をお食事ボウルの線まで入れる(50ml目安)



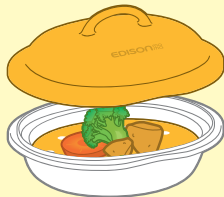
カット・おろしプレートで湯切り



## 蒸す

水を入れて食材を蒸しプレートに乗せフタをかぶせてレンジ加熱することで簡単に蒸し料理ができます。栄養を逃がすことなく食材をいただけます。

フタ + 蒸しプレート + お食事ボウル



お水をお食事ボウルの線まで入れる(50ml目安)



電子レンジで蒸す



※蒸しプレートは▲印の方向に合わせてお食事ボウルに入れてください

表示のあるもの以外は  
すべて1人分です



- 電子レンジは500wのものを使用しています。600wの場合は加熱時間を2割減らし、400wの場合は2割増やしてください。
- 材料はすべて正味量(皮や種・骨をとって量った分量)です。
- 材料のうち、スープは鶏ガラスープあるいはベビーフードの洋風だしを規定通りに溶いたもの、ミルクは粉ミルクを規定通りに溶いたものです。
- 食材が硬い場合は、様子をみながら吹きこぼれに注意して再加熱してください。

## ご使用前に

- ご使用前に本書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 本書は大切に保管してください。
- 電子レンジは出力500Wを基準に記載しております。
- 表示している月齢および離乳食の段階はあくまで目安です。お子様の成長に合わせて対応してください。
- 本書は食物アレルギーのないお子様を想定しています。アレルギーのリスクが疑われる場合や、診断されている場合は医師や専門家の指導に従ってください。

## お手入れの注意

- 煮沸消毒は大きめの鍋にお湯を入れ、鍋の内側に触れないように2～3分間煮沸してください。
- 電子レンジ消毒や薬液消毒は各消毒用品の使用方法に従ってください。
- 漂白の際は台所用酸素系漂白剤を使用し、各使用方法に従ってください。
- 食器洗浄機や食器乾燥機をご使用の際は、各使用方法に従ってください。
- 業務用の食器洗浄機や食器乾燥機でのご使用はおやめください。

部品名	材質	耐熱温度	消毒方法			食器洗浄機 乾燥機	漂白
			煮沸	レンジ	薬液		
フタ	ポリプロピレン	140℃	○	○	○	○	○
カット・おろしプレート							
蒸しプレート							
お食事ボウル							
調理用スプーン							
裏ごしプレート	ポリプロピレン、ステンレス		×	×		×	

## 警告 誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性があります。

- 用途目的以外のご使用はおやめください。
- 必ず保護者の方がご使用ください。
- キズ・破損・亀裂・変形などが生じた場合は、すぐにご使用をおやめください。破片などを飲み込まれた場合は、病院や医師にご相談ください。
- 電子レンジでの加熱後は製品が熱くなっていますので、取り出す際は取扱いに十分ご注意ください。また、蒸気にもご注意ください。
- 電子レンジで加熱し過ぎると、取り出す際に突沸してやけどをするおそれがあります。(突沸：加熱したお湯などが振動を受けた途端に突然沸騰する現象)

## 注意 誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害の可能性あります。

- 初めてご使用される前に、必ず洗浄をしてください。
- 使用後は必ず洗浄してください。洗浄の際は柔らかいスポンジと食器用洗剤をご使用ください。磨き粉やたわしなどのご使用はおやめください。
- 洗浄後はよく乾燥させ、お子様の手の届かない所に保管してください。
- 火のそばに置かないでください。
- カット・おろしプレートを使用する際は、指などを傷つけないようにご注意ください。
- 食品によっては本製品に色や臭いが付く場合がありますのであらかじめご了承ください。(トマト・カボチャ・ニンジン・果汁・カレーなど)
- 落とすなど強い衝撃を与えると破損するおそれがあります。
- 本製品は密閉容器ではありません。汁が漏れる可能性があります。水平に置いてご使用ください。

### 電子レンジ使用上の注意

- 裏ごしプレートは電子レンジで使用しないでください。
- 電子レンジで調理する場合は600W以下に設定してください。
- 本製品と電子レンジの取扱説明書を十分に確認してからご使用ください。
- 電子レンジでの空焚きや乾燥は、製品が溶けたり変形したりするおそれがありますのでおやめください。
- 電子レンジの種類によっては自動的に機能が切り替わるものがありますのでご注意ください。オープングリルトースター機能ではご使用いただけません。
- 使用前に電子レンジ内の汚れを拭きとってください。油分が本製品に付着し、変形するおそれがあります。
- 水分の少ない食品・細かく切った食品・油分や糖分が多い食品を電子レンジで加熱すると高温になる場合があります。食品が焦げたり溶けたりするおそれがありますので、加熱時間を短くして様子を見ながら加熱してください。(サツマイモ・カボチャ・ニンジン・パン・ホットケーキ・ハンバーグ・カレーなど)
- 電子レンジでの長時間使用・連続使用・オープングリルトースター機能をご使用された場合は、電子レンジ内の温度やターンテーブルが高温になることがあります。高温のままでのご使用はおやめください。

※使用条件と使用頻度により劣化の時期は異なります。

※本製品の仕様は改善・改良のため、予告なく変更することがあります。

離乳食のはじまりは生後5ヶ月を過ぎた頃から。家族が食べてるのをうらやましそうに見たり、よだれがいっぱい出たらスタートのサインです。

## はじめての離乳食

初めての離乳食はアレルギーの少ない10倍がゆから。

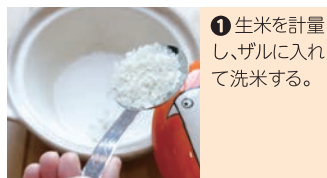
午前中が理想ですが、機嫌の良いタイミングが良いでしょう。

まだ内臓の発達が十分ではないので、小さじ1杯から徐々に量を増やしていきましょう。

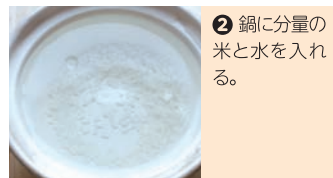


### 10倍がゆ

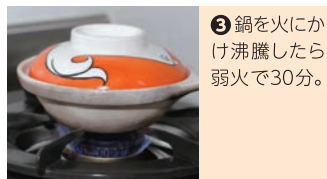
米 大さじ2  
水 300ml



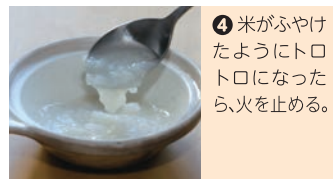
① 生米を計量し、ザルに入れて洗米する。



② 鍋に分量の米と水を入れる。



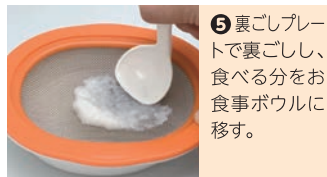
③ 鍋を火にかけて沸騰したら弱火で30分。



④ 米がふけたようにトロトロになったら、火を止める。

### \*時期別おかゆの水加減早見表

		お米から お米 : 水	ご飯から ご飯 : 水
● 5~6ヶ月ごろ 10倍がゆ		1 : 10	1 : 4.5
● 7~8ヶ月ごろ 7倍がゆ		1 : 7	1 : 3
● 9~11ヶ月ごろ 5倍がゆ(全がゆ)		1 : 5	1 : 2
● 12~18ヶ月ごろ 軟飯		1 : 2	1 : 1



⑤ 裏ごしプレートで裏ごしし、食べる分をお食事ボウルに移す。



⑥ お食事ボウルのデコボコでよくすってペースト状にし、月齢に合わせてお湯で調整して完成。



離乳食初期は、口を閉じて、ゴックンと飲み込む練習をする時期です。赤ちゃんの舌はまだ前後にしか動きません。最初はアグアグと舌を押し出すように食べていますが、だんだん口を閉じて食べられるようになってきますので初めはうまくいかなくても、ゆっくりすすめていきましょう。

## はじめの味

- 1.まずは、季節の旬な果物を使ってジュースから始めていきましょう。  
搾ったジュースを湯冷ましで2~3倍に薄め、1日スプーン1さじからスタート！  
便の状態をみながら徐々に量をふやしていき4~5日続けて大丈夫なら他の果汁もあげてみましょう。
  - 2.色々な果汁が飲めるようになったら、トマトやにんじんなどの野菜ジュースに挑戦です！  
1と同じ方法で進めていきます。
  - 3.果汁や野菜スープに慣れたら、今度は野菜スープや味噌汁の上澄みを2~3倍に薄めて1日1さじから進めていきます。
- ※飲ませる量は授乳に影響のない程度にしましょう。  
目安は月齢×10ml程度だと言われていますが個人差があります。

## 野菜ペースト

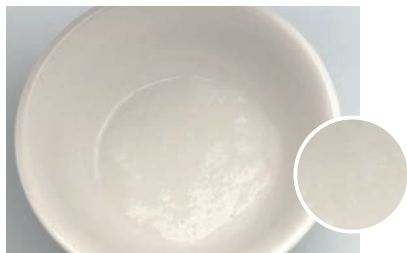
野菜はしっかり洗って蒸しプレートで3分蒸して、お食事ボウルですりつぶしたらできあがり。

## 野菜スープ

いろいろな野菜を1cm幅にカット。  
お食事プレートに水を入れ、電子レンジで加熱し野菜のエキスを出します。  
野菜を裏ごししてできあがり。



## 電子レンジで10倍がゆ



ごはん	10g
水	50ml

- 1.お食事ボウルにごはんと水を入れ、フタをして沸騰するまで電子レンジで約1分30秒加熱する。
- 2.取り出して、フタをしたまま10分蒸らす。
- 3.2を別容器にセットした裏こしプレートに通してごはんとお湯に分け、ごはんを裏こしプレートと調理用スプーンで裏ごしし、お湯を戻してすりのばす。月齢に合わせてお湯で調整する。

## パンがゆ



パン	8枚切1/8
お湯で溶いた粉ミルク	50ml

- 1.食パンは耳を切り落とし、小さくちぎる。
- 2.お食事ボウルに、お湯で溶いた粉ミルクとパンを入れ、フタをして電子レンジで約30秒加熱する。お食事ボウルでなめらかになるまですりつぶす。



## ごっくん期 5~6ヶ月

## ゴックンと飲み込めるようドロドロ状に。

ごっくん期は、ドロドロあるいはベタベタ状のものを飲み込む練習をする時期です。そのまま飲み込めるくらいの硬さ、つまりペースト状のものを与えましょう。初めは、特に水状のさらとしたものを1さじから。この時期の赤ちゃんの口に水平にスプーンを入れるのがコツです。舌の前のほうに食べ物をのせると、赤ちゃんが軽く口を閉じてごっくと飲み込めるようになります。ただし、初めはなかなかうまく口を閉じられず、口からダラダラと流れ出てしまうもの。上手にごっくんできるようになるまで、何回もすくってあげてください。

## 白菜と白身魚のとろとろ煮



白菜(葉先)	1枚
白身魚	5g
出し汁	30ml

- 1.白菜はやわらかくゆでて裏ごしする。
- 2.白身魚はゆでてから、お食事ボウルでなめらかになるまですり潰す。
- 3.鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら1と2を加えて弱火にし、2~3分煮る。  
※お食事ボウルを使って、電子レンジでゆでてでも出来ます。

## 豆腐とほうれん草のおかゆ



ほうれん草(葉先)	1枚
10倍がゆ	大さじ1
豆腐(絹ごし)	3cm角1個
水	適宜

- 1.ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を切ってみじん切りにする。
- 2.鍋に1と10倍がゆ・豆腐・水を入れ、とろ火で混ぜながら煮込む。  
※お食事ボウルを使って、電子レンジでゆでてでも出来ます。

## かぼちゃとたまねぎのスープ



かぼちゃ	2cm角2個
たまねぎ	1/10個
お湯	小さじ1

- 1.かぼちゃは皮をむき、やわらかくゆでて裏ごしする。たまねぎは、やわらかくゆでて裏ごしする。
- 2.器に1を入れ、湯を加えて混ぜ合わせる。  
※お食事ボウルを使って、電子レンジで蒸しても出来ます。

## 卵とじ野菜うどん



にんじん	2mm厚さの輪切り1枚
キャベツ(葉先)	1/4枚
たまねぎ	1/10個
うどん	40g
だし汁	1カップ
卵黄	1/2個
水溶き片栗粉	適宜

1. にんじん・キャベツ・たまねぎ・うどんはみじん切りにする。※にんじんのかわりにかぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・キャベツのかわりに白菜、うどんのかわりにごはんでもOK。
2. 鍋にだし汁、1を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして、だし汁が1/2量くらいになるまで煮る。
3. 2.に卵黄1/2個・水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに1~2分煮て、とろみをつける。

## マッシュポテトのそぼろあんかけ



じゃがいも	1/8個
鶏ささみ ひき肉	10g
水	大さじ1
しょうゆ	少々
砂糖	ひとつまみ
片栗粉	ひとつまみ

1. じゃがいもは皮をむき、やわらかくゆでてつぶし、器に盛る。
2. 鶏ひき肉はラップをして、電子レンジで15秒加熱してすりつぶす。
3. 小鍋に2と水・しょうゆ・砂糖・片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみがついたら1にかける。

## 野菜とツナのホワイトソースがけ



ツナ(水煮缶)	大さじ1/2
にんじん	5mm厚さの輪切り1枚
ほうれん草(葉先)	2枚
ホワイトソース (ベビーフードを湯で溶いたもの)	大さじ1

1. ツナは裏ごしプレートに入れ、熱湯を回しかけて塩抜きし、みじん切りにする。
2. にんじんはやわらかくゆでてみじん切りに、ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする。
3. 2を1とあえて器に盛り、ホワイトソースをかける。

## 舌でつぶせるくらいの硬さの粗みじんに。

もぐもぐ期は粗めのみじん切り、豆腐やプリンくらいのやわらかさで、舌や歯ぐきでつぶせるくらいを目安にしてください。この時期、赤ちゃんは、舌を上下に動かせるようになり、舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。唇が左右に伸び縮みをしていれば、口の中でつぶしていると考えられます。与えるときは、赤ちゃんが口の中でつぶして飲み込んでから、次の1さじを口に運ぶようにしましょう。少しスローペースで食べさせてちょうどいいくらいです。ちなみに7~8ヶ月のころは、離乳食の中だるみ時期に当たります。あまり食べなくても、機嫌がよくて元気なら、無理に食べさせないようにしましょう。

もぐもぐ期 7~8ヶ月

## 納豆がゆ



納豆	小さじ2
ごはん	20g
水	1カップ

1. 納豆はみじん切りにする。
  2. 鍋に水・1・ごはんを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして、煮汁が1/4量くらいになるまで煮る。
- ※お食事ポウルを使って、電子レンジでゆでも出来ます。

## 白菜としらすのおかゆ



白菜(葉先)	1枚
しらす	5g
ごはん	20g
水	1カップ

1. 白菜はみじん切りにする。しらす干しは湯通ししてからみじん切りにする。
  2. 鍋に、ごはん・水・1を入れて弱火にかけ、ご飯がトロトロになるまで煮る。
  3. 2を器に盛り、ご飯を粗くすりつぶす。
- ※お食事ポウルを使って、電子レンジでゆでも出来ます。

## とりささみとブロッコリーのスープがゆ



5倍がゆ	50g
鶏ささみ	10g
ブロッコリー(子房)	2個

1. ブロッコリーはやわらかく茹でて、穂先のみをみじん切りにする。
  2. 鶏ささみ肉は茹でてみじん切りにする。
  3. 鍋に5倍がゆと1と2を入れざっと煮る。
- ※お食事ポウルを使って、電子レンジでゆでも出来ます。

## おいしいだし汁のとり方

- ① 昆布10cm角1枚の両面をぬれたふきんでふき、横に切り目を入れて、水6カップとともに鍋に入れて中火にかける。
- ② ①が沸騰する直前に昆布を取り出し、弱火にして削りかつお10～20gを入れた金ザルを鍋に入れ、沸騰したらすぐザルごと引き上げ、火を止める。これが一番だしで、上の材料で5.5カップ分のだし汁ができます。赤ちゃんの離乳食や汁物に使いましょう。

## おいしいスープのとり方

- ① 鶏がら適量をぶつ切りにして、熱湯にくぐらせる。
- ② 鍋に①、薄切りにしたたまねぎ・にんじん・セロリ・パセリの茎各適量、ひたる程度の水を加えて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら弱火にして、アクを取りながら1時間くらい煮る。(途中、水が少なくなれば足すこと)
- ④ ③が冷めてから静かにこし、浮かんでいる油をキッチンペーパーなどで取り除く。

## サイコロ野菜スープ



にんじん	5mm厚さの輪切り1/2枚
大根	5mm厚さの輪切り1/2枚
じゃがいも	1/6個
ほうれん草(葉先)	2枚
だし汁	1/2カップ

1. にんじんと大根は2~3mm角、じゃがいもは4~5mm角に切る。
2. ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする。
3. 小鍋に1のにんじん・大根・だし汁を入れ、少し煮てから1のじゃがいもを加え、やわらかくなるまで煮る。
4. 器に3を盛り、2をのせる。

※お食事ボウルを使って、電子レンジでゆでて出来ませう。

## 豆腐のしらすあんかけ



しらす	5g
豆腐(絹ごし)	3cm角1個
水溶き片栗粉	適量
だし汁	1/4カップ

1. しらすは、湯通しして塩抜きをする。
2. 豆腐は、沸騰したお湯で1分半くらいゆで、ざるなどにあげて水気を切り、1cm角にカットする。  
※充填豆腐はそのままでもOK
3. 鍋(小鍋)にだしとしらすを加え、だしが煮立ったところへ水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 器に豆腐を盛り付け、3のしらすのあんをかけたら出来上がり。

※しらすと豆腐は共にたんぱく質食材のため分量にお気をつけ下さい。



## 麸入り野菜スープ



じゃがいも	1/8個
にんじん	3mm厚さの輪切り1枚
ブロッコリー(子房)	1個
麸(小町麸)	2個
だし汁	大さじ2

- 1.じゃがいもは4~5mm角、にんじんは2~3mm角に切る。ブロッコリーはみじん切りにする。
  - 2.1を小鍋に入れて、だし汁を加えてやわらかく煮る。
  - 3.麸は水でもどして細かく刻む。
  - 4.2に3を入れて、麸がやわらかくなるまで煮る。
- ※お食事ボウルを使って、電子レンジでゆでても出来ます。カットプレートも便利です。

## 豆腐とブロッコリーのグラタン



ブロッコリー(子房)	2個
豆腐(絹ごし)	2.5cm角1個
粉チーズ	小さじ1/2
ホワイトソース (ベビーフードを湯で溶いたもの)	大さじ1

- 1.ブロッコリーはやわらかくゆでて、穂先のみをみじん切りにする。
- 2.ボウルにホワイトソースと1を入れてあえる。
- 3.耐熱容器に2を入れ、粉チーズをふりかけ、オーブントースターで軽く焼き色がつくまで加熱する。



## 大根もち



大根	10cm厚さの輪切り1枚
お好みで野菜 (にんじん・枝豆等)	大さじ1
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	少々

- 1.大根はすりおろす。この時、にんじん等の野菜を入れる場合には、すりおろしたりみじん切りしておく。
- 2.お食事ボウルに1・小麦粉・片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3.薄く油を引いたフライパンで、2を直径5cmくらいの円形になるように流し入れて、しっかりと中に火が通るまで焼く。

## 豆腐ナゲット



豆腐(木綿)	20g
卵白	1/2個
片栗粉・小麦粉	各大さじ1
粉チーズ	小さじ1
にんじん	2cm厚さの輪切り1枚
ブロッコリー(子房)	1個
たまねぎ	1/4個
さつまいも	2cm厚さの輪切り1枚
サラダ油	少々

- 1.豆腐はゆでて水気を切る。
- 2.お食事ボウルに1・卵白1/2個・片栗粉大さじ1・小麦粉・粉チーズを入れてよく混ぜる。
- 3.にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・さつまいもをゆでてみじん切りにする。
- 4.2に3を加え、3等分にしてまとめ、薄く油を引いたフライパンで両面を焼き色がつくまで焼く。

## じゃがいもおやき



じゃがいも	2個
ほうれん草(葉先)	2枚
片栗粉	大さじ1
サラダ油	少々

- 1.じゃがいもは皮をむき、竹串がスツと入るまでやわらかくゆでる。
- 2.ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を切ってみじん切りにする。
- 3.お食事ボウルにじゃがいもを入れてつぶし、2と片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- 4.直径3cmぐらいの円で厚みは薄めに形作り、薄く油を引いたフライパンで少し焼き色がつくまで焼く。

## かみかみ期 9～11ヶ月

## 歯ぐきでかめる硬さに。手で持ちやすいカタチ。

かみかみ期になると栄養の主体は、母乳やミルクから離乳食へと移ってきます。歯ぐきでつぶせる硬さから歯ぐきでかめる硬さがめやす。保護者が指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらいです。かみかみ期は、かむ力をつけるために特に大切な時期です。赤ちゃんの様子を見て、少し歯ごたえのあるかたさに進めてみましょう。柔らかいものを前歯や歯ぐきで噛みちぎったり、ほおが交互にふくらんだりしていれば、かみかみできています。こういった口の動きなしで飲み込んでいるときは、硬すぎるので、もう少し柔らかめに作ってください。自分で食べたがるのもこの時期の特徴なので、手で持って食べられるものを用意しましょう。



## 赤ちゃんさつま汁



鶏ささみ	10g
里芋	1個
大根	1cm厚さの輪切り1枚
にんじん	1cm厚さの輪切り1枚
だし汁	1/2カップ
味噌	小さじ1/3

1. 鶏ささみはすり潰して、直径1cm程度の団子に丸める。
  2. 野菜は全て5mm角に切り、やわらかくゆでる。
  3. 鍋にだし汁を煮立たせ、1を入れ、浮いてきたら野菜を加え、味噌で味を調える。
- ※鶏ささみは冷凍のまますりおろせば、簡単にすりつぶしと同じ状態になります。筋を取り除いて、1/2～1/3等分に切ってから、きっちりラップに包んで保存しましょう。

## 進め方

1日3回、できるだけ家族と同じ時間に食事をします。手づかみで食べられるもの、前歯でかじりとれるものも用意します。口に入れすぎてしまうこともあります。だんだん適量がわかってきます。スプーンやコップも自分で持たせてみてください。汚れがちな時期ですが、食べ方は経験の中で上手になっていくので、できるだけ自由にさせてあげましょう。

## 牛肉とかぶのトマトスープ



かぶ(小)	1/4個
トマト	1/4個
牛肉	10g
鶏がらスープ	3/4カップ
サラダ油	少々

1. かぶ・トマト・牛肉はそれぞれ1cmの角切りにする。
2. 鍋を中火にかけてサラダ油を熱し、1を入れて炒める。
3. 2にスープを加えて強火にし、沸騰したら弱火にし、かぶがやわらかくなるまで5～6分煮る。

## POINT

子どもが食べないとしても、いろいろな食材を用意することは大切。食卓で目にすることで見慣れたり、家族の食べる姿を見ながら、その食材に対する抵抗感をやわらげていきます。また、赤ちゃんの胃は小さいので1回に食べられる量が少なく、補食が必要。お菓子より果物類・いも類・乳製品などにしましょう。

## ササミのクリーム煮



鶏ささみ	30g
じゃがいも	1個
カリフラワー(子房)	1個
にんじん	2cm厚さの輪切り1枚
バター	少々
小麦粉	大さじ1/2
牛乳	2/3カップ

1. 鶏ささみはゆでてほぐす。
2. じゃがいも・カリフラワー・にんじんは1cm角に切り、やわらかくゆでる。
3. 鍋を弱火にかけてバターを熱し、小麦粉を入れて炒め、牛乳を加えて伸ばし、1と2を加えて一煮立ちさせる。

## 白身魚の野菜煮



白身魚	1/3切れ
ほうれん草(葉先)	3枚
にんじん	5mm厚さの輪切り1枚
大根	5mm厚さの輪切り1/2枚
白菜	1/4枚
だし汁	大さじ1

- 1.白身魚は中にしっかりと火が通るまでゆでてほぐす。ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする。
- 2.にんじん・大根・白菜はみじん切りにする。
- 3.小鍋に2とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4.3に1を加え、一煮立ちさせる。

## ササミサラダ



鶏ささみ	30g
ほうれん草(葉先)	3枚
削り節	少々
しょうゆ	少々

- 1.鶏ささみはゆでてから、1cm長さにほぐす。
- 2.ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気をしぼってみじん切りにする。
- 3.器に1と2を入れて混ぜ、削り節としょうゆをかける。



## レンジでオムレツ



溶き卵	1/2個
にんじん	1cm厚さの輪切り1枚
たまねぎ	1/10個
ブロッコリー(子房)	1個
牛乳	大さじ1

- 1.ボウルに溶き卵、ゆでてみじん切りにしたにんじん・たまねぎ・ブロッコリー・牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 2.耐熱容器に1を入れふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで約40秒加熱し、しっかりと中に火を通す。

## ミルクプリン



粉ミルク	300ml
ゼラチン	5g
お湯(80℃)	50ml

- 1.お湯にゼラチンをまんべんなく振り入れてスプーンでかき混ぜて溶かす。
- 2.粉ミルクを300mlになるように調乳して、人肌(約40℃)まで冷ます。ゼラチンと混ぜ合わせる。
- 3.ココット型などに入れて冷蔵庫で3～4時間冷やす。



## 冷凍の仕方

離乳食は、1回の使用量が少量だけに、多めに作って冷凍しておくのが便利です。野菜ではほうれん草・かぼちゃ・にんじん・カリフラワー・ブロッコリー・トマト等が冷凍に向いています。肉類は、レバーは血抜きしてゆでてから裏ごしするか、丸ごとラップに包む等して冷凍、凍ったまますりおろして使います。魚介では、白身魚はゆでて身をほぐしてから小分けして保存。しらす干しは湯通ししてから冷凍します。その他、だし汁・鶏がらスープ・ホワイトソースなども冷凍しておくとう便利です。いずれも凍ったまますりおろして使うもの以外は、冷蔵庫か室温に置か、電子レンジを利用して解凍します。離乳食の場合、保存期間は2週間以内。早めに使い切りましょう。

## ころころサラダ



じゃがいも	10g
さつまいも	10g
にんじん	5g
さやいんげん	1本
ゆで卵	1/3個
マヨネーズ	小さじ1

- 1.5~6mmの厚さの輪切りにしたじゃがいも・さつまいも・にんじん・さやいんげんはやわらかくゆでる。
- 2.1は、カット+おろしプレートで小さな角切りにする。固ゆで卵は包丁で角切りにする。
- 3.2をマヨネーズで和える。

## ひじきご飯



ひじき(戻したものの)	20g
薄揚げ(油抜きする)	10g
豆腐(木綿)	20g
大根	20g
大根の葉	5g
だし汁	3/4カップ
砂糖・しょうゆ	各小さじ1/3

- 1.ひじきを食べやすく切り、薄揚げを粗いみじん切りにする。木綿豆腐を3mm角に切り、大根を粗いみじん切りに、大根の葉を小口切りにする。
- 2.鍋に、だし汁と1を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして、具がやわらかくなるまで煮る。
- 3.2をご飯と混ぜ合わせて、器に盛る。

## いわし入り和風ハンバーグ



いわし	30g
豆腐(木綿)	10g
豚ひき肉	20g
わかめ	5g
白ゴマ・小麦粉	各小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
溶き卵	小さじ1
サラダ油	小さじ2

- 1.いわしの骨と皮をとり、なめらかになるまですりつぶす。木綿豆腐・豚ひき肉・ゆでみじん切りにしたわかめ・白ゴマ(刻んだもの)・小麦粉・しょうゆ・溶き卵を加えてよくすり混ぜ小判型にまとめる。  
※いわしの代わりにその他の魚、わかめの代わりにひじきでもOK。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

ぱくぱく期 12~18ヶ月

## 大人のメニューよりやわらかく。形や色にも配慮しておいしそうに。

お誕生を迎えても3歳くらいまでは、胃腸機能や食べ方もまだ離乳期の延長線上にあります。咀嚼能力も充分ではないので、柔らかめにお子様用に準備しましょう。ぱくぱく期の硬さのめやすは、やわらかめのバナナ。奥歯が生えても3歳くらいまでは、まだ食べ物を充分かみつぶせないで、大人のメニューよりやわらかくしてください。カミカミせずに飲み込んでいるなら、硬すぎるということになります。離乳食期と同様、保護者はしっかり観察しましょう。硬いものを食べさせると、かむ力がつくと考えているかも知れませんが、そうではないのです。あくまで赤ちゃんのかむ力に合った硬さのものを食べさせることがポイント。噛む力は段階を踏んで初めて身につくものなのです。子どもは、見た目のかわいらしさや美しさによって、食欲が左右されがち。かわいい形、おいしそうな色ということにも工夫してあげると、お食事が楽しくなるでしょう。

## まぐろの竜田揚げ



まぐろ	40g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少々
片栗粉	適宜
サラダ油	適宜

1. まぐろは3つに切り、しょうゆと砂糖をかけてから片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れてしっかりと中まで火を通し、きつね色になるまで揚げる。

## ケチャップライス



グリーンピース	20g
鶏肉	10g
たまねぎ	10g
ごはん	大さじ5
サラダ油	少々
ケチャップ	小さじ1/2

1. グリーンピースはゆでる。
2. 鶏肉は小さく切り、たまねぎはみじん切りにする。
3. フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、2を入れて炒める。鶏肉の色が変わったら、1とご飯を加えて炒め、最後にケチャップを入れて炒め混ぜる。

## にんじん・大根のきんぴら



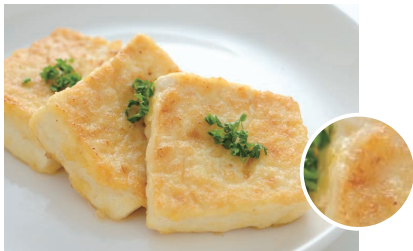
にんじん	20g
大根	20g
ごま油	少々
和風だし	30ml
しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	少々
いりごま	少々

1. にんじんと大根は皮むき器で軽めにひく。
2. フライパンを強火にかけて、ごま油少々を熱し、1を入れて炒める。しんなりしてきたら和風だしを加えて弱火で2～3分煮てから、しょう油と砂糖を入れる。
3. 器に2を盛り、いりごま少々をふる。

## POINT

食べられるものが増えて、基本は大人の食事のとりわけでOKに！ただし、できるだけ薄味で。自我が育って「好き嫌い」「ムラ食い」「ぼっかり食べ」もありますが、そんな時期なのであまり気にしないで。好きなものがあれこれ変わりながら、食べられるものが増えていきます。

## 豆腐のピカタ



豆腐(木綿)	50g
小麦粉	適量
卵	1/4個
パセリ	少々
サラダ油	小さじ1/2

- 1.豆腐は水切りし、3つに切る。
- 2.1に小麦粉をまぶし、溶き卵の中にくぐらせる。
- 3.フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、弱火にして2を入れて両面を焼く。皿に盛りパセリを飾る。

## カレーチャーハン



たまねぎ	10g
にんじん	10g
ピーマン	10g
サラダ油	少々
合挽き肉	30g
ごはん	80g
幼児用カレールー	5g

- 1.たまねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りにする。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、合挽き肉を炒め、1を入れて炒める。ごはんを加えてさらに炒める。
- 3.幼児用カレールーを包丁で細かく砕き、2に加えて炒め混ぜる。



## 赤ちゃん麻婆豆腐



豆腐(絹ごし)	3cm角1個
合挽き肉(赤身)	小さじ2
たまねぎ	大さじ1
だし汁	大さじ3
砂糖	少々
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々
サラダ油	適宜

- 1.豆腐を8mm角くらいに切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、合挽き肉とたまねぎを炒める。
- 3.2に、だし汁・砂糖・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、1を加える。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

## クリームスパゲッティ



スパゲッティ	20本
生鮭	1/4切
ほうれん草(葉先)	2枚
バター	大さじ1.5~2
小麦粉	大さじ1.5~2
牛乳	1カップ
粉チーズ	少々

- 1.スパゲッティはゆでてから、食べやすい長さ
- に切る。
- 2.ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水気を切って細かく刻む。
- 3.鮭はラップをして、電子レンジ600Wで約1分加熱し、しっかりと中に火を通して、骨と皮をとりほぐしておく。
- 4.鍋にバターを溶かし2と3を入れて炒め、小麦粉を入れてさらに1~2分炒めてから、牛乳を加えて2~3分煮る。
- 5.4とスパゲッティを混ぜ合わせて器に盛り、粉チーズをふる。

## さつまいも団子



さつまいも	50g
卵黄	1/2個
牛乳	大2

- 1.さつまいもは、やわらかく蒸してからつぶす。
- 2.1に卵黄と牛乳を加えてしっかりと混ぜる。
- 3.2を団子に丸めて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ強で約1分加熱する。

※かぼちゃでも代用可。

## 昆布だしの水炊き鍋

白菜  
ねぎ  
しめじ  
豆腐  
生たら  
うどん  
溶き卵  
昆布



初期 中期 後期

- 白菜はざく切りに、ねぎは好みの長さの斜め切りに、しめじは石づきをとってほぐす。
  - 土鍋に昆布と水5カップを入れて火にかけ、1を加えて煮立てる。
  - 煮立ったら食べやすい大きさに切った豆腐を加えて煮る。
- <初期>白菜の葉先・豆腐・昆布だし汁を取り分けて、なめらかになるまですりつぶす(裏ごしする)。  
<中期>白菜の葉先とねぎをみじん切りにし、豆腐と昆布だし汁に混ぜ合わせる。  
<後期>白菜とねぎは小さく刻み、うどんはやわらかくなるまで煮込み、食べやすい長さに切って昆布だし汁と混ぜ合わせる。最後に溶き卵を加える。  
※人参・大根と一緒に煮たり、白身魚以外でつみれや肉団子でもOK。

## 煮物

鶏ささみまたは鶏ひき肉  
じゃがいも  
にんじん  
たまねぎ  
だし汁  
調味料(砂糖・しょうゆ)



初期 中期 後期

- じゃがいも・にんじん・たまねぎは一口大に、鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
  - 鍋にだし汁をいれて、1を入れて煮る。
- <初期>味付け前にやわらかくなった野菜を取り分けて、なめらかになるまですりつぶす(裏ごしする)。  
<中期>味付け前にやわらかくなった野菜と少量の肉を小さく刻み、だし汁と混ぜ合わせる。  
<後期>調味料の1/3の量を入れて味付けしたら、取り分けて食べやすい大きさに切る。  
※味付けの調整は、取り分けた後にだし汁や調味料で調整する。

## けんちん汁

豚肉  
大根  
にんじん  
里芋  
ごぼう  
しいたけ  
豆腐  
だし汁  
調味料(塩・しょうゆ)



中期 後期

- 大根・にんじんはいちょう切り、里芋は輪切り、ごぼうは斜め薄切り、しいたけは千切り、豆腐はさいの目に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
  - 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めて、1とだし汁を入れて煮る。
- <中期>味付け前にやわらかくなった野菜と少量の肉を取り分けて、食べやすい大きさに切る。(繊維の多いごぼうとしいたけは除く)  
<後期>調味料の1/3の量を入れて味付けしたら、取り分けて食べやすい大きさに切る。  
※完了期からごぼうやしいたけでも可。  
※味付けの調整は、取り分けた後にだし汁や調味料で調整する。



## 味噌汁

じゃがいも  
にんじん  
さつまいも  
かぼちゃ  
大根……他野菜  
豆腐  
だし汁  
味噌(できれば無添加)



初期

後期

- 1.野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に1とだし汁を入れて煮る。

<初期>じゃがいも・にんじん・さつまいも・かぼちゃ・大根等、味噌を入れる前にやわらかくなった野菜を取り分けて、なめらかになるまですりつぶす(裏ごしする)。  
<後期>味噌を入れて味付けしたら、上澄みを取り分ける。やわらかくなった野菜は食べやすい大きさに切る。  
※ごはんやうどんを足してもおいしく食べられる。

## ポトフ

じゃがいも  
にんじん  
たまねぎ  
大根・かぶ  
キャベツ  
コンソメスープ



初期

中期

後期

- 1.野菜は食べやすい大きさに切る。
  - 2.鍋に1とスープを入れて煮る。
- <初期>やわらかくなった野菜を取り分けて、なめらかになるまですりつぶす(裏ごしする)。  
<中期>やわらかくなった野菜を取り分けて、食べやすい大きさに切る。  
<後期>味付けは1/3程度の薄め、やわらかくなった野菜は手づかみでも食べやすい大きさに切る。  
※鶏肉、ウインナー、ハム等を入れてもOK。

## ハンバーグ

牛赤身挽き肉 250g  
たまねぎ 1/2個  
にんじん 1/3個  
パン粉 大4  
牛乳 大1  
卵 1個  
塩 少々



後期

完了期

- 1.たまねぎはみじん切りにして、フライパンにサラダ油を熱し、薄い茶色になるまで炒める。
  - 2.にんじんはみじん切りにする。
  - 3.ポウルに1・2・ひき肉・パン粉・牛乳・卵・塩を入れて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。  
※この時、離乳食用に取り分ける。大人用は、塩、こしょう、ナツメグ等の香辛料を加える。
  - 4.フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグのたねを入れる。焦げないように弱めの火加減で、しっかりと中まで火が通るまで焼く。
- <後期>ハンバーグの内側部分の柔らかいところを食べやすく潰す。  
<完了期>食べやすい大きさに切る。好みに合わせて少量のケチャップをかける。

## カレー

じゃがいも  
にんじん  
たまねぎ  
豚挽き肉  
カレールー



中期

後期

完了期

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは、水にさらして水気を切っておく。
2. 鍋に水を入れて、1をやわらかくなるまでゆでる。  
<初期>やわらかくなった野菜を取り分けて湯洗いし、お食事ボウルでなめらかになるまですりつぶす。(裏ごしする)。
3. 炒めた挽き肉を加えて、沸騰したらあくを取る。  
<中期>やわらかくなった野菜と少量の肉を取り分けて、食べやすい大きさに切る。  
<後期>やわらかくなった野菜を取り分けて、和風だし・野菜スープ・ホワイトソース等を加えて調理する。  
<完了期>幼児用カレールーで調理する。

## おでん

大根  
じゃがいも  
はんぺん  
卵  
他、大人用の材料  
だし汁  
調味料



初期

中期

後期

1. 大人用におでん具材を煮込む。  
<初期>味が濃く染み込む前に、大根やじゃがいも等の野菜を取り分けて湯洗いし、なめらかになるまですりつぶす。  
<中期>味が濃く染み込む前に、大根・じゃがいも・卵を取り分けて、食べやすい大きさに切る。  
<後期>野菜・卵・はんぺん等取り分けて、食べやすい大きさに切る。  
※取り分けた野菜等をごはんやうどんと煮込んでアレンジ可能。



## 肉豆腐(すき焼き)

牛赤身肉  
豆腐  
長ねぎ  
他、お好みの野菜  
酒  
しょうゆ  
水



後期

- 1.長ねぎと他の野菜は食べやすい大きさに切る。豆腐は一口大に切る。
  - 2.フライパンにサラダ油を熱し、牛赤身肉と1を炒めて酒をふる。水を加えて沸騰したら、あくを取って煮る。
  - 3.しょう油を加えて、さらに煮込む。
- <後期>味が濃くしみていない牛赤身肉や豆腐等を取り分けて、だし汁等を加えて味を調える。  
※取り分けた肉豆腐にごはんやうどんを入れてもおいしく食べられる。

## お好み焼き

キャベツ  
にんじん  
小麦粉  
卵  
だし汁(昆布・かつおだし)



完了期

- 1.キャベツ・にんじんはみじん切りにする。
  - 2.小麦粉・卵・だし汁をよく混ぜる。1を入れて混ぜ合わせて生地を作る。フライパンにサラダ油を熱し、しっかりと中まで火が通るまで両面を焼く。
- <完了期>食べやすい大きさに切る。ソースはかけても少量。  
※塩抜きしたしらすやひき肉を加えたり、長芋や大和芋を入れたり、アレンジできる。



EDISON<sup>mo</sup><sub>ma</sub>

 株式会社 ケイジエイシー (KJC Communications)

〒140-0001 東京都品川区北品川 1-10-4

カスタマーセンター 03-5796-9741 営業時間 月～金 9:00～18:00(祝日を除く)