

離乳食おすすめレシピ

保育園で提供している離乳食後期食のレシピを紹介させていただきます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

☆豆乳ゼリー☆

《材料》 (4~5 個分)	《作り方》
・豆乳 200 cc	① 鍋に豆乳・水・砂糖を入れて火にかける。
・水 100 cc	② 粉寒天を入れて混ぜる。
・粉寒天 2g	※寒天がダマにならないようにしっかりと混ぜましょう！
・砂糖 2~3g	③ 沸騰したら容器に移して冷します。

牛乳は、母乳やミルクよりもたんぱく質やミネラルが多いため、内臓機能が未熟な乳児には負担をかけてしまうため、牛乳を使用するのは1歳からが望ましいとされています。

そのため保育園で作る離乳食のおやつには豆乳を使用しています。

豆乳は、牛乳と同じくらいのたんぱく質が含まれていますが、牛乳にはない食物繊維や鉄分が多く含まれています。ちなみに、豆乳は大豆の絞り汁ですので、牛乳アレルギーの子どもにも使用することができます！

☆にんじんのホットケーキ☆

《材料》 (5枚分くらい)	《作り方》
・小麦粉 50 g	① 人参は、おろし金ですりおろしておく。
・ベーキングパウダー 1~2 g	② 小麦粉とベーキングパウダーをふるい、砂糖を混ぜる。
(なくてもよい!)	③ すりおろした人参と豆乳を入れて混ぜる。
・砂糖 5 g	④ フライパンで焼いたら出来上がり♪
・人参 10 g くらい	※人参の代わりに、茹でたかぼちゃや、さつまいもを入れても美味しいですよ！
・豆乳 50 cc	

☆豆腐ハンバーグ☆

《材料》	《作り方》
・豆腐 100g	① 玉葱は、みじん切りにして柔らかく茹でて、冷ましておく。 (レンチンする場合は、少量の水を入れましょう!)
・鶏ひき肉 25g	② 材料を全部入れてこねる。
・玉葱 20g	③ たれの材料を混ぜておく。
・片栗粉 10g	④ フライパンに油をひいて、ハンバーグを焼く。
・サラダ油 少々	⑤ ハンバーグが焼けたら③のたれを入れて味付けをしたら出来上がり~♪
たれ	
〔・砂糖 8g	
・しょう油 5 cc	

◆離乳食後期食は、幼児食（大人と同じ食事）を食べるための準備期間です。

食材を柔らかく茹でてあげたり、味付けをうす味にしたりすればほぼ同じ材料でご家族みんなと同じ料理を食べられます。

離乳食だけを作るのは大変だと思いますので、ご家族のお食事を作るときに一緒に作ってみてはいかがでしょうか。