

離乳食でイベントを盛り上げよう!!!



ハーフバースデープレート(離乳初期)



<食材>

10倍粥、人参、キャベツ、ほうれん草、南瓜

<作り方>

- ① 人参、キャベツ、ほうれん草、南瓜を柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①と10倍粥をそれぞれミキサーにかける。ミキサーにかける時、煮汁は少ないほうが盛り付けしやすいです。
- ③ ペーストした10倍粥をシリコンカップに1/3入れ、冷凍する。凍り次第、同様に人参、10倍粥を順に入れ層にする。
- ④ 竹串、スプーンを用いて②③をお皿に盛り付ける。
※③のシリコンカップは取り外してから盛り付けてください。

クリスマスプレート(離乳中期)

<食材>

雪だるま：5倍粥、人参、小松菜

ツリー：じゃが芋、人参、小松菜

リース：キャベツ、人参、小松菜

プレゼント：じゃが芋、人参

サンタ：5倍粥、じゃが芋、小松菜、トマト

<作り方>

- ① トマトは湯むきして種をとり、細かく刻む。
- ② 人参、じゃが芋、キャベツ、小松菜をだしで柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②を細かく刻む。
- ④ 竹串、スプーンを用いてお皿に盛り付ける。

葉物は葉先を使う
ようにしましょう



ひな祭りプレート(離乳完了期)



<食材>

◆じゃが芋の3色団子風◆

じゃが芋、人参、ほうれん草

◆離乳食寿司風◆

軟飯、納豆、しらす、卵、焼き海苔
南瓜、胡瓜、レタス、トマト、大根、人参

<作り方>

◆じゃが芋の3色団子風◆



- ① じゃが芋、人参、ほうれん草を柔らかくなるまで茹でる。
- ② 人参・ほうれん草はペーストにする。
- ③ じゃが芋をマッシュし、3等分する。
- ④ ③に②をそれぞれ混ぜる。
- ⑤ 丸めて団子状にし、最後に串を刺す。

串は食べる前に
必ず外してください!

◆離乳食寿司風◆

- ① 胡瓜は皮をむいて輪切り、トマトは湯むきし種をとり楕円形にする。
- ② 薄焼き卵を作り、冷めてからはさみで形を整える。
- ③ 人参、大根は薄切りにして角を切り落とし楕円型にする。1cm幅に切り込みを入れると歯が少ない赤ちゃんでも食べやすくなります。
- ④ ③、南瓜、レタス、胡瓜をだしで柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ しらすはさっと茹でる。
- ⑥ 南瓜をマッシュし、レタスは1cm程度に切る。
- ⑦ 軟飯で俵型のおにぎりを作り③⑤⑥⑦を盛り付ける。