

初めての離乳食で不安なこともあるかと思いますが、
楽しみながらいきましょう！



とよたの 地産地食 レシピ集

離乳食版
(中期・後期)

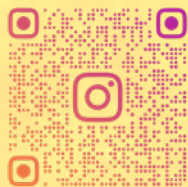
問合せ先 豊田市農政企画課
〒471-8501 豊田市西町3-60

TEL 0565-34-6640

FAX 0565-33-8149

とよた農産物ブランドくん
地産地食の旬な情報をお届けしています！

▼Instagram



TOYOTA_BRAND_KUN



とよたの 地産地食 レシピ集

離乳食版
(中期・後期)



監修 / 管理栄養士 今西モト子 島崎道代

とよたの 地産地食 レシピ集

～離乳食版(中期・後期)～

地産地食とは...?

地域(地元)で生産、収穫された物を、地域(地元)で消費することを「地産地消」と言います。豊田市では、地域の農産物を地域で食べてもらうことを強調するため、「食べる」という字を用いて、「地産地食」と言い換えています。「地産地食」の推進は、生産者と消費者の距離が近く、顔の見える関係を築くことができ、食の安心につながります。

今回は管理栄養士の先生に考案いただいた市内産農産物を使用した離乳食(中期・後期)レシピをご紹介します。

安心・安全で栄養バランスの整った離乳食をぜひご家庭でお試ください。



島崎道代先生

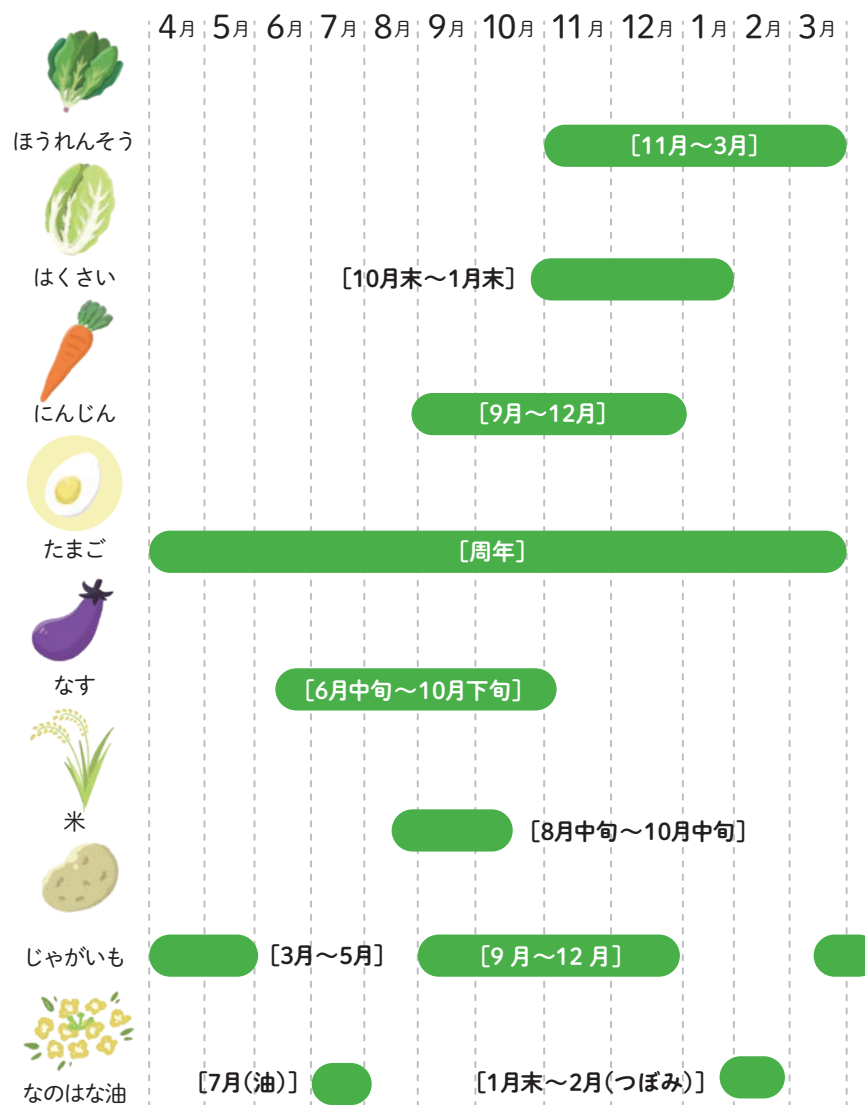
今西ト子先生

- ①ほうれんそう ほうれんそうと鮭のミルク煮 p5
- ②はくさい はくさいと高野豆腐のトロ煮 p6
- ③にんじん にんじんのカッテージチーズあえ p7
- ④たまご ゆでたまご入り煮込みうどん p8
- ⑤なす なすのレバーとチーズのせ焼き p9
- ⑥米 ケチャップライス p10
- ⑦じゃがいも じゃがいものおやき p11
- ⑧なのはな油 トマトとブロッコリーのオイルかけ p12

クックパッドからもレシピを見ることができます!
詳しくはこちら▶



とよた農産物“旬” calendar





離乳中期(7,8か月)のポイント



いろいろな味や香り、舌ざわりを楽しみましょう!

いろいろな味や香り、舌ざわりを覚える時期です。食べる量は気にしなくても大丈夫なので、いろいろな食べものを経験させてあげましょう。

赤ちゃんは、おいしくなさそうな顔や嫌な表情をすることもあります。食べものによって味の違いがわかる証拠です。その反応をニコニコ笑顔で見守りましょう。

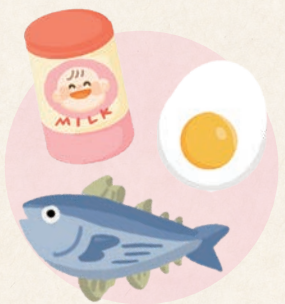
大人の食事から取り分けをしてみましょう!

赤ちゃんの離乳食を別に作って冷凍保存もいいですが、少しずつ大人の食事から取り分けできると食べものの幅が広がりますし、何より作りたては香りが立ちおいしいです。大人の味噌汁を作る時に、味噌を入れる前に柔らかくなった具材を取り出してつぶせば赤ちゃんの離乳食になりますよ。



不足しがちな鉄・ビタミンDを含む食材を積極的に与えましょう!

母乳だけで育った乳児の場合、生後6か月の時点でヘモグロビン濃度が低く鉄欠乏を生じやすいとの報告があります。また、ビタミンD欠乏の指摘もあるので、離乳食に鉄やビタミンDを豊富に含む育児用ミルクや卵黄、赤身の魚を利用しましょう。育児用ミルクは料理の仕上げに粉状のまま振り入れるだけで、手軽に栄養を補うことができます。



離乳後期(9~11か月)のポイント



おなかのすくりズムを整えましょう!

大人と同じ3回の食事回数に進んだら、徐々に離乳食が栄養補給の中心になります。前の授乳から時間があいていなかったり、おやつを食べていたりするとおなかがいっぱいで離乳食が食べられません。また、昼寝時間が長いと運動量も少なく空腹になりにくいことがあります。おなかをすかせて食卓につき、食べる意欲を育みましょう。

手づかみ食は「生きる力」につながります!

手づかみ食は「自分で食べたい」という気持ちの現れです。まずは少量でいいので赤ちゃんの手の届くところに離乳食を置いてみましょう。一口量や力加減などを身につけていきます。椅子の下にビニールシートを敷いたり、食事をひっくり返されないよう取り皿に少量ずつのせるなどの汚されてもいい環境を整えて、赤ちゃんの「やってみたい」という思いを尊重し、自分の力で食べるという「生きる力」を育みましょう。ただ、慣れないうちはお口に詰め込み過ぎてしまうこともあるので、必ず大人がそばで見守りましょう。



大人と一緒に食べることで楽しい経験を!

夜遅くならないようにしながら、大人と同じ食事時間に合わせ、一緒に食べることで赤ちゃんが安心できる食卓にしていきましょう。大人の食べている様子を見ながら、食べたいものや好きなものを増やしていきます。家族の一員として一緒に食卓を囲み、赤ちゃんが思わず食べたくなるような状況を演出していきましょう。



1 ほうれんそうと鮭のミルク煮

材料 (1食分)

- ほうれんそう(葉先) 20g(1~2株分)
- 鮭(刺身) 15g(1~2切れ)
- 育児用ミルク 小さじ1
- 水 100ml



作り方

- 1 ほうれんそうは茹でて水にとり、水気を絞って縦横に細かく切る。
- 2 鍋に鮭と水を入れて火にかけ、煮たら①を加え、汁気がなくなるまで煮たら育児用ミルクを混ぜる。



ワンポイントアドバイス

- 育児用ミルクを料理素材として利用することで、鉄分やビタミンDを補うことができますし、魚の臭み消しにもなります。また、魚そのものも骨の形成と成長を促すビタミンDが豊富なので、積極的に魚を使用しましょう。離乳中期からは、白身魚に加えて赤身の魚(マグロ、カツオ等)も利用できます。
- ほうれんそうは茹でて水気を切り、冷凍しておいたものをすりおろして利用することもできます。
- 牛乳アレルギーの場合は、アレルギー用ミルクを使用しましょう。



PICK UP!



市内全域で栽培されています。葉先がピンと張っていて葉肉が厚く、緑色が濃いものがおすすめです。市内スーパーや直売所などで購入できます。

2 はくさいと高野豆腐のトロ煮

材料 (1食分)

- 白菜(葉先) 30g(3枚分)
- 高野豆腐 3g(1/6個)
- だし汁 100ml
- とろみのもと 適量



作り方

- 1 高野豆腐は戻さず、そのまますりおろす
- 2 白菜は粗みじん切りにする
- 3 だし汁で①と②を煮る
- 4 とろみのもとでとろみをつける



ワンポイントアドバイス

- 高野豆腐は鉄分・カルシウムを豊富に含みます。栄養満点の上に、すりおろして使用することで離乳期でも食べやすくなります。すりおろしたものはジッパーに入れて冷凍保存しておくとう便利です。
- だして「うまみ」を補うと、おいしさがアップします。

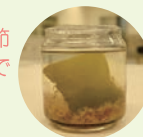
簡単だしの作り方

材料 (作りやすい量)

- 昆布 10cm長さ
- 水 2カップ
- かつお節 10g

作り方

- 1 昆布は軽く汚れを拭きとる
- 2 水に①とかつお節を入れて冷蔵庫で一晩置く
- 3 ②を茶こしでこす
- 4 製氷皿に入れて凍らせ、1週間以内に使い切る



PICK UP!

猿投地区を中心に、葉が柔らかく甘みがあり、カットした中心部がきれいな黄色の「黄芯系」品種が多く栽培されています。



3 にんじんのカッテージチーズあえ



材 料 (1食分)

- にんじん 20g(1~1.5cm幅)
- カッテージチーズ 5g
- プレーンヨーグルト 小さじ1



作り方

- 1 にんじんは薄い輪切りにして柔らかくなるまで茹でたら、みじん切り、もしくはスプーンで粗くつぶす。
- 2 ボウルにカッテージチーズとヨーグルトを混ぜ合わせ、①を加えて和える。



▲薄切り



▲粗つぶし

ワンポイントアドバイス

- にんじんなどの根菜類はみじん切りにしてから茹でると柔らかくなりやすいものです。大きくカットして茹でてからつぶすと、柔らかく仕上がります。
- 緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー等)は鉄分やカルシウムが豊富なので、積極的に使用しましょう。
- カッテージチーズとヨーグルトは離乳中期から利用できます。茹でた野菜と混ぜ合わせるだけで1品の出来上がり!

PICK UP!

上郷地区を中心に生産されています。色が濃く、鮮やかなもののおいしいにんじんの特徴で市内の学校給食でも使用されています。



にんじん

4 ゆでたまご入り煮込みうどん



材 料 (1食分)

- 卵 1/3個
- ゆでうどん 40g
- だし汁 50~60ml
- にんじん 5g(2mm幅)
- 大根 15g(2mm幅)
- 小松菜(葉先) 5g(3枚分)
- とろみのもと 適量



作り方

- 1 鍋に水と卵を入れて火にかけ、沸騰してから20分茹で、殻をむいてフォークなどで細かく刻み、スプーンの背でつぶす。
- 2 にんじん、大根は薄い輪切りにして茹で、柔らかくなったらみじん切りにする。
- 3 うどんと小松菜はみじん切りにする。
- 4 だし汁に②と③を入れて加熱し、ひと煮立ちしたら①を加えて火を止める。
- 5 とろみのもとでとろみをつける。



ワンポイントアドバイス

- 離乳食の頃はとろみをつけると食べやすくなります。市販の「とろみのもと」を利用すると、とろみ具合が簡単に調節できて便利です。
- 卵はアレルギーを起こしやすい食材ですが、しっかり加熱をすることで症状が誘発されにくくなります。ただ、固ゆでした卵白は弾力が強く咀嚼しにくいので、みじん切りにしてからスプーンの背や包丁の側面でつぶすと弾力が消えて食べやすくなります。固ゆでした卵黄はパサつくので汁物に混ぜると食べやすいです。



PICK UP!

私たちの食事に欠かすことのできない卵には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが含まれており、栄養の宝庫といわれています。市内には多くの養鶏農家があり、スーパーなどで販売のほか直売所などで購入できます。



たまご

5 なすのレバーとチーズのせ焼き



材料 (1食分)

- なす 30g (1/3本)
- 油 少々
- レバーペースト(ベビーフード) 小さじ1
- スライスチーズ 1/2枚



作り方

- 1 なすは皮をむき、1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて①を並べ、焼き色がついたら水を少し加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 火を止めて②にレバーペーストをぬり、その上にチーズをのせる
- 4 蓋をして焼き、チーズが溶けたら出来上がり。



ワンポイントアドバイス

- レバーは鉄分を豊富に含み、さらに吸収率が高いので鉄分補給にオススメの食材です。調理が苦手な場合はベビーフードを利用しましょう。ただし、レバーはビタミンAの含有量が多いので、与え過ぎには注意が必要です。レバーだけで鉄分を摂取することは控えましょう。
- チーズは調味料代わりに使用でき、レバーの臭み消しにもなります。

PICK UP!

市内で平坦部から中山間地まで広い範囲で「築陽」という品種が栽培されています。6月中旬から10月下旬まで出荷され、和洋中をはじめ、多様な料理に使用可能です。



なす

6 ケチャップライス



材料 (1食分)

- ごはん 70g
- 玉ねぎ 20g (中1/10個)
- にんじん 10g (5mm幅)
- ピーマン 10g (1/3個)
- ツナ缶(水煮) 15g
- コンソメ 少々
- 水 200ml
- ケチャップ 少々
- バター 少々



作り方

- 1 野菜は5mm角程度に切る。
- 2 鍋にコンソメと水、①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 3 ②に汁気を切ったツナとごはんを加えて煮る。
- 4 さらにケチャップを入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら仕上げにバターを加える。



ワンポイントアドバイス

- 離乳後期になると、少量ですがいろいろな調味料が使えるようになります。ケチャップやバターなども利用して、味のバリエーションを広げていきましょう。
- 毎日3回の食事を別に調理するのは大変です。大人と同じ食材を利用し、味を薄めたり、柔らかく煮なおして、大人の食事からの取り分けができるといいですね。

PICK UP!

豊田市は作付面積・収穫量ともに県内1位を誇るお米の産地。主な品種として、「ミネアサヒ」「コシヒカリ」、給食にも使用されている「大地の風」が栽培されています。



米

7 ジャガイモのおやき



材料(1食分)

- ジャガイモ 50g(中1/2個)
- ハマチ(刺身) 10g(1切れ)
- 育児用ミルク
またはフォローアップミルク 小さじ1
- 油 少々



作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき1cm角に切る。



- 2 耐熱容器に①とハマチをのせ、レンジで4分加熱する。

- 3 ②にミルクを入れて混ぜ、つぶしたものを丸める。



- 4 ③を油で焼く。くずれやすいのであまり触らないようにして焼く。

ワンポイントアドバイス

- 手で食べものを触ったり、握ったりすることで、その固さや温度などの触感を体験し、食べものへの関心につながります。汚れても良い環境を準備して、大いに手づかみ食べを経験させてあげましょう。
- 魚の血合い部分は鉄分の宝庫です。鉄の吸収を高めるビタミンCの豊富なじゃがいもと組み合わせ、さらにミルクの利用で栄養パワーアップ!

PICK UP!

市内では猿投・藤岡・小原地区で栽培が盛んです。主な品種は「男爵」と「キタアカリ」で、地元市場への出荷だけでなく、学校給食へも供給されています。



じゃがいも

8 トマトとブロッコリーのオイルかけ



材料(1食分)

- トマト 20g(1/8個)
- ブロッコリー 20g(小房2個)
- なのはな油 少々



作り方

- 1 トマトは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

- 2 ブロッコリーは小房に分け、茹でる。

- 3 ①と②になのはな油をかける。



ワンポイントアドバイス

- 離乳後期に入り、はいはいやつかまり立ちができるようになると体重が横ばいになることがあります。そんな時は、油脂を少量使用しましょう。油脂そのものからエネルギーが摂れる上に、コクやうまみが追加されておいしさが増すと、食べる量が増えることもあります。
- トマトの皮は咀嚼が難しいので、乳歯が生えそろう3歳頃までは皮をむきましょう。

PICK UP!

市内でなのはな農園が製造しており、無農薬で栽培されています。圧力だけで油を搾る安心安全な「圧縮一番搾り」を採用し、あっさりとしてサラリとした口当たりが特徴です。



なのはな油

離乳中期 (7,8か月)



Q&A



離乳後期 (9~11か月)

Q1 新しい食材を食べてくれません。

A1 まだ離乳食が始まったばかりですので、食べ慣れていないことが原因の場合が多いです。食べるかなと心配顔であげていませんか?大人が不安だと赤ちゃんも不安に感じてしまいます。新しいものに対して不安を感じるのが人間の本能です。大人が一口先に食べ「おいしい」と言うなど安心感を与えながら一緒に食べてみましょう。食べないからその食材を出さないということではなく、慣れるように何度か与えてみましょう。



Q2 母乳や育児用ミルク以外の水分補給は必要ですか。

A2 ジュースなどの糖分が含まれている飲みものではなく、湯ざましや麦茶で水分補給をしましょう。汗をかいた時やぐずった時など、授乳以外の時間にこまめに与えましょう。たくさん飲まなくても、赤ちゃんが飲む量が十分です。



Q3 野菜がうんちにそのまま出てきますが大丈夫ですか。

A3 繊維の多い野菜などはそのまま出てくることはありますが、栄養は十分吸収されています。赤ちゃんが不機嫌になっていたり、下痢をしていなければそのまま与えても大丈夫です。



Q1 3回食になり同じようなおかずが続いてしまいます。

A1 離乳後期になると、だしや塩以外にもしょうゆやみそ、ケチャップ、ソース、コンソメなどの調味料が少量であれば使えます。また、赤身の豚肉や牛肉、青背の魚なども利用できるようになります。少量の油脂も使えますので、油で炒め煮にしたり、バターで風味をプラスできます。大人の食事をお湯で薄めたり、洗ったりして取り分けると、さらにバリエーションが広がります。



Q2 食べることに集中せず遊んでしまいます。

A2 離乳食の時間におなかがすいていますか?授乳やおやつでおなかがいっぱいになっていませんか?まずは、空腹で食事を迎えられるように授乳リズムを整えましょう。食事時間は20~30分を目安にして、遊んで食べなくなったら赤ちゃんと一緒に「ごちそうさま」をして切り上げましょう。この繰り返しで食事の時間にしっかり食べることを学んでいきます。また、手づかみで食べると、興味がでて集中できる場合もあります。



Q3 栄養バランスのとれたメニューにするにはどうしたらいいですか?

A3 3回食になると、徐々に授乳が減り離乳食が中心になります。ごはんや麺、パンなどの「主食」、魚や肉、大豆製品、卵などの「主菜」、野菜を使った「副菜」をそろえるとバランスがよくなります。1日に必要な栄養素の半分以上を離乳食から摂るようになる時期なので、栄養バランスを意識していきましょう。ただ、1回の離乳食でバランスがとれなくても、1日や1週間の長いスパンで栄養バランスがとれていれば大丈夫ですよ。

