

乳幼児(9~12か月) 向け

離乳食は、普段の食事の中でも、家族の食事をアレンジして作るのが基本です。大人用の備蓄として米、乾麺(うどん、そうめん)などがあると応用が利くでしょう。缶詰やレトルト食品、乾麺などは塩分が多いので、うす味にするなど注意が必要です。

芋粥

◆ 材料/1人前

- ・米(無洗米) 40g(コップ1/5杯)
- ・水 200cc(コップ1杯)
- ・さつまいも 中1.5cm(30g)
- ・塩 少々
- ・アレンジ/バター



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにしておく
- ② ポリ袋に、米、水、①のさつまいもを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、60分加熱する

かぼちゃと にんじんのツナサラダ

◆ 材料/1人前

- ・かぼちゃ 3cm角1コ(30g)
- ・にんじん 中サイズ1cm(10g)
- ・ツナ缶(水煮) 小さじ1(10g)
- ・粉ミルク 小さじ1



作り方

- ① かぼちゃは一口大、にんじんは1cmの角切りにする
- ② ポリ袋に①とツナ缶、粉ミルクを加え、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する