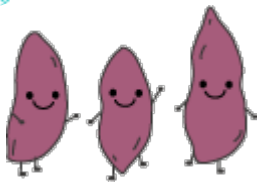




旬の離乳食レシピ(秋冬編)



◇さつまいもを使って◇

さつまいもは、甘味があり離乳食にも使いやすい食材です。
おかずにもおやつにもおすすめです。

さつまいもの「旬」は 2回

さつまいもの収穫期は9～11月。とれたてのさつまいももおいしいですが、収穫後しばらくねかせた1～3月の時期も水分が少し蒸発し、おいしい時期なのです。

☆ 選ぶポイント ☆

ずんぐりと太く、ずっしりと重いものを選びましょう。表皮は、色があざやかなものを選び、表皮がはげていたり、黒斑やアザのあるもの、凸凹のあるものは避けましょう。

～ 作ってみましょう ～

生後5～6か月頃 ゴックンしよう！

◇◇さつまいものとろとろ



【材料】		
さつまいも	20g	
だし汁	100cc	

- ① さつまいもは、皮をむいて小さく切り水にさらす。
- ② だし汁でやわらかく煮る。
- ③ 裏ごしまたはすりつぶす。

生後7～8か月頃 モグモグしよう！

◇◇さつまいもとりんご煮



【材料】		
さつまいも	20g	
りんご	10g	

- ① さつまいもは、皮をむいて小さく切り、水にさらし、ひたひたの水でやわらかく煮てつぶす。
- ② りんごはみじん切りにする。
- ③ 耐熱容器にさつまいもとりんごを入れ、ラップして電子レンジで20秒加熱する。

生後9～11か月頃 カミカミしよう！

◇◇さつまい汁



【材料】		
さつまいも	30g	
鶏ひき肉	10g	
にんじん	5g	
ほうれん草葉	5g	
だし汁	1カップ	
しょうゆ	少々	

- ① さつまいも、にんじんは、皮をむいていちよう切りにし、鶏ひき肉とともにだし汁で煮る。
- ② ほうれん草は、葉だけをゆでてみじん切りにしておく。
- ③ さつまいもとにんじんがやわらかくなったら、しょうゆで香りをつけ、ほうれん草をのせる。

手づかみの練習に！

生後12～18か月頃 パクパクしよう！

◇◇さつまいもクッキー



【材料】		
さつまいも	50g	
砂糖	小さじ1	
黒ゴマ	小さじ1	
薄力粉	20g	
牛乳(または水)	大さじ1	

- ① さつまいもは皮をむき、小さく切ってレンジで加熱し、やわらかくしておく。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、よくこねてひとまとめにする。
- ③ 生地を伸ばして、型で抜く。
- ④ オーブンで25分ほど焼く。(トースターでも出来ます)

