

# 簡単！離乳食レシピ

## ～電子レンジで調理編～

**包丁も鍋も使わない!!**

保存に便利な冷凍野菜、缶詰、乾物で手軽に離乳食作りが出来ます。

缶詰や乾物は災害時の保存食にもなるので家族の分とあわせて常備しておくといいですね。

### 離乳食に使える 冷凍野菜

かぼちゃ  
ほうれんそう 使う分だけ  
ブロッコリー 取り出せて便利！  
ミックスベジタブル  
など



### 離乳食に使える 乾物

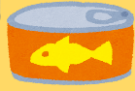
そうめん、マカロニ、麩  
高野豆腐、ひじき、  
かつお節、青のり、きな粉  
など



風味付けに！

### 離乳食に使える 缶詰

ツナ、鮭、さば（水煮）  
クリームコーン  
大豆（水煮）、トマト（水煮）  
など



※魚の缶詰は食塩が含まれているので単品でなく他の食材と混ぜて使用すると全体の塩分が薄くなります。  
※クリームコーン缶などは開封したら小分けにし、冷凍保存しておくとう便利です。

## 常備食材を使った簡単レシピ

※お使いの電子レンジにより、加熱時間を調整してください。

#### 離乳中期（7～8か月頃）

##### コーンパンがゆ



- (材料・1食分)  
食パン（8枚切） 1/3枚  
クリームコーン缶 大さじ1  
お湯 大さじ4
- ①食パンは耳を取り、小さくちぎる。
  - ②①と残りの材料を混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで1分加熱し、蒸らす。

#### 離乳後期（9～11か月頃）

##### かぼちゃのチーズ茶巾



- (材料・1食分)  
冷凍かぼちゃ 2個  
スライスチーズ 1/4枚
- ①冷凍かぼちゃを表示通りに電子レンジで加熱し、皮を取り除いてつぶす。
  - ②小さくちぎったチーズを混ぜ、ラップで食べやすい大きさの茶巾状に包む。

手づかみ  
食べに

#### 離乳完了期（12～18か月頃）

##### ココットオムレツ



- (材料・1食分)  
溶き卵 1/2個分  
水 大さじ1/2  
冷凍ミックスベジタブル 大さじ1
- ①耐熱容器にすべての材料を入れ混ぜる。
  - ②電子レンジ500Wで1分加熱する。

家族の  
朝食にも♪

##### ブロッコリーの白和え



- (材料・1食分)  
絹ごし豆腐 30g  
冷凍ブロッコリー 2房
- ①絹ごし豆腐を電子レンジ500wで30秒加熱してつぶす。
  - ②冷凍ブロッコリーを表示通りに電子レンジで加熱し、穂先部分をつぶして①と和える。

##### ひじきとツナ煮



- (材料・作りやすい分量 4食分)  
乾燥ひじき 小さじ2  
ツナ水煮缶 1缶(70g)  
水 1/2カップ  
かつお節 ふたつまみ
- ①乾燥ひじきを水で戻し、粗く刻む。
  - ②①と残りの材料を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで2分加熱する。
  - ③煮汁ごと4等分し、食べない分は冷凍保存する。

まとめて  
作って冷凍

##### 麩のフレンチトースト



- (材料・1食分)  
小町麩 5～6個  
A 

牛乳	50ml
きな粉	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

  - ①フォークで麩の表面を数カ所刺す。
  - ②耐熱容器にAを混ぜ合わせ、麩を入れてやわらかくなるまで浸す。
  - ③ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱する。

★フライパンやトースターで焼くと手づかみで食べやすくなります。

おやつに♪