



離乳食に米粉を使うと、メリットがいっぱい

- ・おもゆが簡単にできる
- ・とろみが失敗なくできる
- ・食物アレルギーの心配がほとんどない
- ・米粉プラスでおかゆが短時間でできる

モグモグ期 7～8か月

《豆腐そぼろ煮》

材料 2～3回量

豆腐 50g

人参 10g

米粉 小さじ1杯

水 大さじ1杯

だし 80cc

しょうゆ 少々



作り方

- ① 人参は皮をむき、一口大に切り、柔らかくゆでる。そのあと、みじん切りにする。
- ② 小鍋にだし汁、しょうゆ、1cmくらいに切った豆腐を入れて煮る。
- ③ さらに①の人参を加える
- ④ 米粉を分量の水で溶いて、③に加え、泡だて器で攪拌し、とろみがつくまで煮る。
泡だて器で混ぜるときに、豆腐がそぼろ状にできる。

《時短おかゆ》 2～3回量

材料

米粉 大さじ1杯

ごはん 50g

みじん切り人参 15g

水 1カップ (200cc)



作り方

- ① 小鍋に米粉、水を入れ、泡だて器でかき混ぜ、そこにご飯を加え、煮る。
- ② さらに、みじん切りにしたゆでた人参を加え、さらに10分ほど煮て、火を止める。
- ③ しばらく置くと、とろみが強まり、食べやすいおかゆになる。

* ご飯の量を多くすれば、カミカミ期の全粥にも使える。

レシピ作成：食&健康デザインオフィスJUN 管理栄養士 島田淳子

NPO法人 HAP 無断転載禁止