



## 知っておくと便利！ 時短の裏ワザ

### 早わざ①電子レンジ



#### ゆでる

ほうれん草などの葉ものは、洗ってラップにくるんで、少量の水分を加えてレンジで加熱するとゆでた状態になります。加熱後は冷水にとってから使いましょう。

#### 加熱する

かぼちゃのような固い野菜も、適当な大きさに切り、少量の水を加えラップをかけて加熱すると簡単にホクホクに！

#### 炒める

玉ねぎに少量のバターをのせてレンジで加熱すると、風味豊かな炒め物の完成！玉ねぎが飛び散ると掃除が大変なので、ふんわりとラップをかけましょう。

#### 煮る

少量のだし汁に食材を入れて、レンジで加熱します。焦げつく心配もありません。



#### 電子レンジを上手に 使うためのポイント

- \* 食材の大きさをそろえる
- \* ラップはふんわりと
- \* 少量の水をプラス
- \* 途中で加熱ムラをチェック

### 早わざ②ビニール袋



#### 材料を混ぜ合わせる

肉団子やハンバーグのタネを作るときに、材料をすべてビニール袋に入れて混ぜ合わせれば手を汚さなくて済みます。



#### 細かくくだく

乾燥しているもの（麩など）をファスナー付ビニール袋にいれて麺棒でたたくと、簡単にくだくことができます。



#### ゆでた食材をつぶす

ゆでたかぼちゃやさつまいもを袋にいれて手でつぶします。

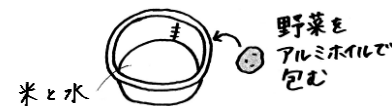


### 早わざ③炊飯器



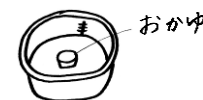
#### 野菜をゆでる

じゃがいも、にんじん、さつまいもなどをよく洗って（皮をむき）、丸ごとアルミホイルで包みます。米、水、野菜の順に炊飯器へ入れてスイッチオン！芯までやわらかくなります。



#### おかゆを作る

耐熱容器におかゆの分量の米と水を入れます。炊飯器に米、水、耐熱容器の順に入れます。



### 早わざ④キッチンばさみ



めん類（調理したうどんなど）、ゆでた肉、野菜の葉物をカットするときに役立ちます。はさみはきれいに洗って熱湯をかけるなど、清潔に保つようにしましょう。



# 離乳食づくりのヒント



## 簡単！おかゆの作り方

スープジャーVer.

10 粥の場合

(必要なもの)

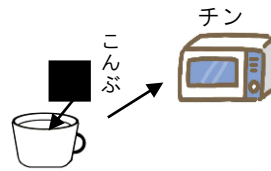
- ・ 米 30g
- ・ 湯 300ml
- ・ スープジャー

(作り方)

- ① スープジャーに熱湯を入れ、温めておく。
- ② ①に研いだ米と分量の湯を入れ、フタをする。おかゆになるまで1時間ほど待つ。
- ③ (すりつぶす場合)  
②をすり鉢でつぶしたり裏ごしして、湯を加えてのばす。

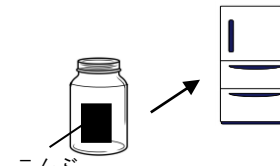
## 簡単！だしとイイアイデア

<マグカップで>



マグカップに昆布と水を入れてしばらく置いて、電子レンジで沸騰しない程度に加熱します。

<水出しで>



空きびんに昆布と水を入れて、冷蔵庫で数時間おきます。2～3回水を入れ替えて使えます。

## ブレンダーの使い方

- ★ ブレンダーは食材をペースト状にできるので、離乳食初期から使えます！ゆでたかぼちゃ・じゃがいも・にんじん等の食材とだし汁や粉ミルクを入れて攪拌(かくはん)すると簡単にペースト状になります！
- ★ 離乳食中期以降は、水分を多めにしたスープがおすすめです。スープは離乳食に限らず、大人も食べることができますよ♪

## BF(ベビーフード)を活用するときは

- ① 味見をして、味付けや固さを確認！  
味が濃い、やわらかすぎると感じたら…

じゃがいもや豆腐などを加えて、味をうすくすると◎

- ② 開封後の保存には注意
- ③ 入っている原材料を確認しましょう

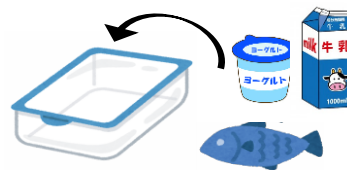
## 魚のくさみ消し

～離乳食におすすめなくさみ消し～  
(調味料を使わずに)

- ★ かぶや大根をすりおろして一緒に加熱



- ★ ヨーグルト(7か月頃～)や牛乳(加熱したものは9か月頃～)に5分ほどつける



※幼児や大人の場合：塩やお酒をふる

## マンネリ解消術

いつものメニューに少量加えるだけで、ちがった風味を楽しめます♪



粉チーズ



あおのり



かつおぶし



しらす干し



きなこ