

ベビーフード(BF)を上手に活用

ベビーフードは衛生管理や味付け、食品添加物の使用など様々な基準を設けて製造されており、手作りの離乳食と組み合わせることで、品数も増え、献立も豊かになります。

しかし、製品によっては、色々な種類の食材を使用しており、それぞれの味や固さを体験しづらかったり、表示の月齢と子どもの噛む力に対して、硬すぎたり軟らかすぎたりすることがあります。

特徴を知り、ベビーフードをアレンジして上手に活用しましょう。



こんな時に便利！

- ★主食・主菜・副菜などの不足分を補いたいとき
- ★調理しにくい食材にチャレンジしたいとき
- ★調味を手軽にしたいとき

- ★献立に変化をつけたいとき
- ★外出や旅行、時間のないとき
- ★災害に備えたいとき

ちょっと、ひと手間☆アレンジ術

◆◆ レバーと野菜煮(BF)使用例 ◆◆

中期 レバーポテト

- 【材 料】 ・じゃがいも 小1/4個(20g)
 ・レバーと野菜煮(BF)
- 【作り方】 ①じゃがいもは軟らかくゆでてつぶす。
 ②①にBFをよく混ぜ合わせる。



後期 ポケットサンド

- 【材 料】 ・食パン(8枚切り) 1/2枚
 ・レバーと野菜煮(BF)
- 【作り方】 ①食パンを3等分に切り、切り込みを入れてポケット状に開く。
 ②①のポケットにBFを入れる。



完了期 レバー入りハンバーグ

- 【材 料】 ・豚ひき肉 10g ・片栗粉 小さじ1/2
 ・レバーと野菜煮(BF) ・ブロッコリー 15g
- 【作り方】 ①ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜ合わせて、小判型に成形する。
 ②フライパンに油少々を熱し、①を並べて焼く。
 ③ブロッコリーは軟らかくゆでて切る。



写真はイメージです。

◆◆ 白身魚と野菜のあんかけ(BF)使用例 ◆◆

中期 豆腐と野菜のトロトロ煮

- 【材 料】 ・絹ごし豆腐 15g
 ・水 大さじ1
 ・白身魚と野菜のあんかけ(BF)
- 【作り方】 ①豆腐は適当な大きさに切る。
 ②耐熱皿にBFと水を入れてよく混ぜ、①も加え、電子レンジ 600wで1分加熱する。



後期 白身魚と野菜のあんかけうどん

- 【材 料】 ・ゆでうどん 1/3玉(60g)
 ・湯冷まし 大さじ1
 ・白身魚と野菜のあんかけ(BF)
- 【作り方】 ①うどんは1cmに切り、ゆでる。
 ②温めたBFと湯冷ましを合わせて、①にかける。



完了期 千切りミ風

- 【材 料】 ・白身魚と野菜のあんかけ(BF)
 ・片栗粉 大さじ2 ・ひきわり納豆 大さじ1
 ・ブロッコリー 15g ・油 少々
- 【作り方】 ①ボウルにBF、片栗粉、ひきわり納豆を入れ、よく混ぜる。
 ②ブロッコリーはゆでて1cmに切る。
 ③フライパンに油を熱し、②を薄く広げて両面焼く。



写真はイメージです。

注意 ・月齢や固さのあったものを選ぶ。 ・与える前に大人が味見をして、味や固さ、温度の確認をする。 ・食べ残しは衛生面の観点からあたえない。