



今月は今が旬のさつまいもを使ったレシピです。
甘くてやわらかいさつまいもは離乳食にぴったりの
食材です！



ゴックン期
(5~6ヶ月)

さつまいもペースト

- ① 皮を厚めにむいて、5分ほど水にさらし2~3cm角に切る
- ② 水から茹でたら、すりつぶして少量の湯でのばす

モグモグ期
(7~8ヶ月)

さつまいものそぼろ煮

- ① ささみを熱湯で茹でて筋を取り、細かく刻む
- ② さつまいもは皮を厚めにむき、5分ほど水にさらし5~6mm角に切って茹でる
- ③ ①と②をあわせ、だし汁を加え加熱し、水溶き片栗粉を加えさらに加熱する

カミカミ期
(9~11ヶ月)

さつまいもスティック

- ① 厚めに皮をむき、5分ほど水にさらし、7mm×4cmの長さに切る
- ② 水からやや硬めに茹でる

さつまいもは前歯でかじりとる練習をするのに最適！
手で持てる長さに切って、自分で食べる練習をしてみましょう

パクパク期
(1歳~1歳半)

スイートポテト

- ① さつまいも(100g)は皮をむき、茹でてつぶす
- ② ①が熱いうちにバター(小さじ1) 砂糖(小さじ1) 牛乳(大さじ1)を加えて混ぜる
- ③ 1口大に成形し、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く

この分量で約9個作れます。
1人分は3個が目安です

量はお子さんの食べる量にあわせて調節してあげてください。

目安量：
(1食分) ゴックン期→10g
モグモグ期→15g
カミカミ期→25g
パクパク期→25~30g

さつまいもには食物繊維が豊富！
便秘の改善に役立ちます。
またさつまいもはゆっくり加熱を
すると甘みが増すので、蒸したり
焼いたりすると美味しいですよ☆

