

野菜の離乳食レシピ 南瓜(かぼちゃ)を使った離乳食

南瓜(かぼちゃ)は柔らかくなりやすく、甘くて離乳食にとても適しています。緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いとされています。



○初期(5~6か月)

南瓜のトロトロ (2人分)

材料
 ・南瓜 10g
 ・ゆで汁 大さじ2

作り方
 ① 南瓜は皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。
 ② ①を裏ごしして、ゆで汁でのばす。



○中期(7~8か月)

鶏ひき肉と 南瓜の煮物 (2人分)

材料
 ・南瓜 30g ・青のり 少々
 ・鶏ひき肉 大さじ1 ・水溶き片栗粉 少々
 ・だし汁 大さじ3

作り方
 ① 南瓜は皮をむいて1センチ角に切って柔らかくなるまでボイルする。
 ② 鶏ひき肉もほぐしながらボイルしておく。
 ③ ①と②をだし汁で軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ④ 青のりをふって出来上がり。



○後期(9~11か月)

南瓜とツナの クリームパスタ (2人分)

材料
 ・ツナ缶水煮 10g ・バター 3g
 ・南瓜 50g ・小麦粉 小さじ1/2
 ・ブロッコリー 5g ・牛乳または無調整豆乳 50ml
 ・人参 10g ・パスタ 30g

作り方
 ① 南瓜は皮をむいて1センチ角に切る。人参は5ミリ角くらいにカットする。
 ② 野菜をすべて柔らかくなるまでボイルして、ブロッコリーはボイルした後に刻む。
 ③ ツナ缶は水気を切っておく。
 ④ パスタは柔らかくなるまで茹でる。(月齢やお子さまに合わせて)
 ⑤ 鍋にバターを入れて火にかけ、小麦粉、野菜を炒める。
 ⑥ 牛乳または豆乳を加えてとろみがついたら、④のパスタを加える。
 ⑦ お皿に盛りつけて出来上がり。



編集後記

今年度から契約市町村が増え、当院での産後ケアがご利用いただきやすくなりました。助産師がママ達の心と身体に寄り添いケアさせていただきます。ご希望の方はお電話でご予約ください。



マミング ちくし

No.121

2025年 夏号

発行/産婦人科筑紫クリニック
 〒811-2244
 福岡県糟屋郡志免町志免中央3丁目1番30号
 ☎ 092-936-3939



インスタ
グラム



ホーム
ページ



「夏」といえば、花火大会や夏祭り、海水浴や山登りなど、楽しい行事がいっぱいですが、暑さで食欲がでなかったり、やる気が起こらないなどの症状もできます。バランスのいい食事や水分補給、強い日差しから身を守るなどの対策で、元気に夏を過ごして、楽しい夏の思い出を作りたいですね。

夏の食べ物、行事

スイカ



南アフリカ原産で、中国を経て平安時代に日本に渡来し江戸時代には全国に広まりました。むくみ解消や疲労回復効果があり、猛暑を乗り切る強い味方です。

朝顔 (アサガオ)



浴衣の柄になるほど、昔から日本人と馴染みのあるアサガオ。花の色が豊富で、赤やピンク、青に水色、暖色系から寒色系までたくさんの種類があります。花言葉は「愛情」「結束」「明日もさわやかに」など。

七夕



日本では、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川を超えて会えるという話が有名です。アジアだけでなくヨーロッパなど世界各地で、天の川にまつわる話が多くありますが、笹に短冊をつけるのは日本だけです。