



特集テーマ

おすすめ!

# 行事の過ごし方



## 離乳食おせちを作ってみよう!

離乳食おせちのご紹介です！おせちの中身の色は昔からの意味があります。

**黒**  
意味: 邪除け  
食材: 黒豆

**赤・朱**  
意味: 魔除け  
食材: 海老

**白**  
意味: 清浄  
食材: かまぼこ

**紅白**  
意味: 平安  
食材: 紅白なます

**黄・金**  
意味: 金運  
食材: 栗きんとん

※離乳食の段階は目安にしてください

段階	献立名	作り方
初期	紅白 にんじんがゆ	10倍がゆの上に、柔らかく煮てすりつぶしたにんじんをトッピング。
	黄色の さつまいもスープ	皮をむきゆでたさつまいもをつぶし、粉ミルクとお湯でのばします。
中期	鯛の野菜あん 紅白仕立て	ゆでた鯛の身をほぐし、細かく刻んだにんじんやトマトを鯛のゆで汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみを付けた餡をかけます。
後期	真っ白なたらと かぶの含め煮	たらの身とかぶを和風だしで煮て、やわらかく煮たかぶの葉をきざみちらします。
	にんじんとりんご の紅白甘露煮	にんじんとりんごを千切りに、少量の砂糖で煮ます。紅白なますの様な見た目に仕上がります。
	彩り三色 おかゆ	5倍がゆを盛り、きな粉、もみ海苔、ゆでてみじん切りにしたにんじんで飾ります。梅の型抜きなどで三つ並べるとお正月の雰囲気。
完了期	やわらかごはん の紅白お雑煮風	軟飯を小さく丸めたものをお餅に見立て、ゆでて一口大に切った大根やにんじんと一緒にお雑煮風に盛り付けます。
	黄色の パン粉入り 伊達巻き	乾燥パン粉を同量の水またはミルクでふやかしたところに少量の砂糖と卵1個を加えて混ぜ合わせます。フライパンに少量の油を熱して、焼き色が付くよう両面を焼きます。巻きすの上にラップを敷いて取り出し、熱いうちに巻きます。
	いちごの 寒天ゼリー 黒豆のせ	いちごは5mm角に切ります。鍋に粉寒天と水を入れて火にかけて煮溶かし、いちごを加えひと煮立ちさせます。容器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、皮をとって半分に割った黒豆（煮豆）を盛り付けます。