

野菜ソムリエの味方百合子です。

うおぬま小町 雅 MIYABI

アルファ化米粉使用の

離乳食レシピをご紹介いたします。

アルファ化米粉は

お粥を作る時間を省けますので

とても便利ですよ。



アルファ化米粉粥の作り方（基本編）

- ・アルファ化米粉 大さじ1
- ・水 大さじ4（60cc）



小鍋にアルファ化米粉を入れ水を少しずつ加え混ぜながら弱火で1分煮る。

※水分量はお子様の成長に応じて加減して下さい。

アルファ化米粉は離乳食は必須のお粥を炊いて作るより時間が短縮でき保存も利きとても便利です。

このレシピは添加物は一切使用せずに作ってあります。

添加物の加わった顆粒出汁や白砂糖などは使用せず野菜本来の甘さと美味しさを味わってもらいましょう。

かぶミルク粥

材料

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・かぶ | 1/2 個 |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ 1 |
| ・分量どおりに溶かした粉ミルク | 大さじ 4 (60 c c) |



1. かぶは皮をむきすりおろす。
2. 小鍋にアルファ化米粉を入れ溶かしたミルクを注ぐ。
3. 1を加え混ぜながら弱火で煮る。
4. とろとろに固まってきたら出来上がり。

野菜粥

・ほうれん草（葉先）	小さじ1
・人参	小さじ1
・アルファ化米粉	大さじ1
・ごはん	大さじ1
・かつおだし	80cc

かつおだしの作り方

(かつおだしは大人のお料理に使用する分の上澄みを使用する。)

・かつおぶし（削ったもの）	20g
・水	700cc

1. 鍋に水を入れ沸騰したところかつおぶしを入れる。
2. 弱火にして1分煮る。
3. 火を止め布巾で濾す。



1. ほうれん草は塩ゆでして葉先をみじん切りにする。
2. 人参は皮をむき塩茹でにし、みじん切りにする。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ
かつおだしを少しづつ入れて溶かし
ご飯を加え弱火で混ぜながら煮る。
4. 茹でた野菜を加え混ぜる。

お豆腐のトマトあんかけ

- | | |
|----------|----------|
| ・フルーツトマト | 1個 (60g) |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ1 |
| ・水 | 大さじ3 |
| ・絹ごし豆腐 | 20g |



1. トマトはヘタを取り沸騰したお湯に30秒程入れる。
2. 湯剥きにしたトマトは細かく切る。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ分量の水を加え弱火にかけとろみが出たら2のトマトを加える。
4. 湯豆腐にした豆腐の上に3のトマトソースをかける。

バナナ粥

- | | |
|----------|-------|
| ・完熟バナナ | 4 cm |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ 1 |
| ・水 | 大さじ 3 |
| ・ご飯 | 大さじ 1 |



1. 小鍋にアルファ化米粉を入れ混ぜながら水を注ぐ。
2. 1がよく混ざったらご飯を潰して加え 30 秒ぐらい弱火で煮る。
3. バナナは食べ易い大きさに切り、潰しながらお粥と混ぜる。

白身魚とブロッコリーのつぶつぶ粥

・白身魚	大さじ 1
・ブロッコリー	20 g
・アルファ化米粉	大さじ 1
・ごはん	大さじ 1
・かつお出汁	大さじ 3



1. 魚は火を通したものをほぐして置く。
2. ブロッコリーは塩茹でし花芽の部分だけを細かく刻む。
3. 小鍋に α 化米粉を入れかつお出汁で溶き混ぜる。
4. 更に潰したご飯を加えて弱火で1分煮る。

野菜スープ団子

・キャベツ	10g
・人参	10g
・アルファ化米粉	大さじ1
・水	大さじ1



1. 野菜は細かく切り小鍋で煮る。
2. アルファ化米粉に同量の水を加え混ぜ1cmのボールにする。
3. 1が煮えて柔らかくなったら2を加え更に煮る。
4. 米粉ボールが浮いてきてから味噌を加え30秒煮る

かぼちゃのヨーグルト和え

- | | |
|------------|------|
| ・かぼちゃ | 30g |
| ・アルファ化米粉粥 | 大さじ1 |
| ・ヨーグルト（無糖） | 大さじ1 |



1. かぼちゃは種とワタを取り蒸す。
2. 蒸し上がったら皮を取り除く。
3. 2のかぼちゃはフォークなどで潰す。
4. アルファ化米粉粥とヨーグルトをよく混ぜ3と混ぜる。

人参おはぎ（2個）

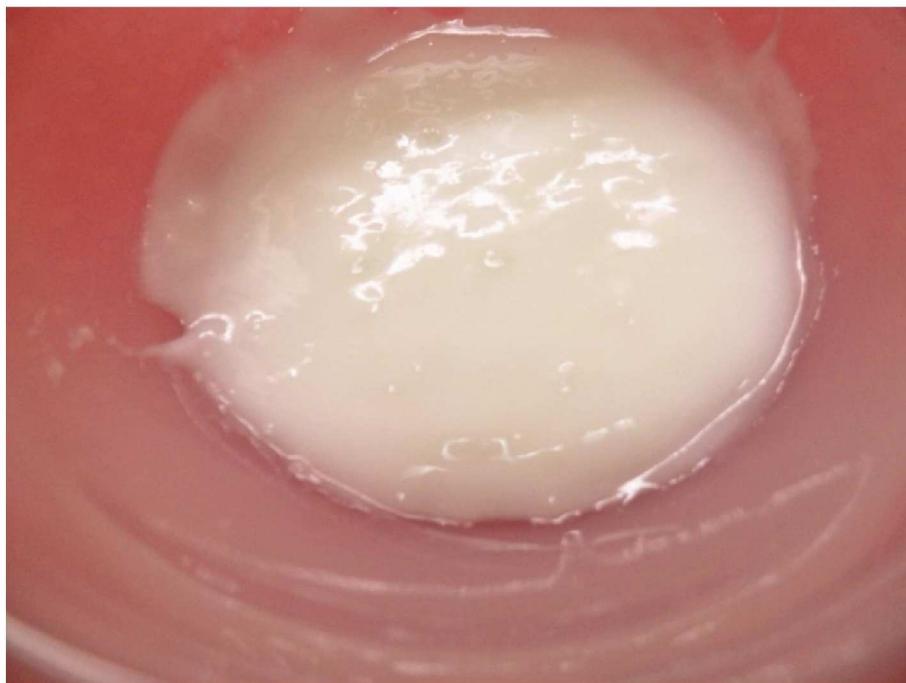
・人参	3 cm
・アルファ化米粉	50 g
・水	50 cc
・甜菜糖	大さじ1



1. ◎を混ぜてカップに入れる。
2. 皮を剥いてすりおろした人参を1にのせる。
3. フライパンにカップを並べカップの1/3の高さまで水を入れ、フライパンに蓋をして3分蒸す。

えんどう豆のポタージュ

- | | |
|----------|------|
| ・さやえんどう | 20粒 |
| ・アルファ化米粉 | 小さじ1 |
| ・水 | 60cc |



1. さやえんどうは茹でてから皮をむき取り出した実を濾す。
2. 小鍋にアルファ化米粉を入れ混ぜながら水を加え煮る。
3. 1～2をブレンダーで30秒混ぜる。

にんじんもちもち（2枚）

- | | |
|----------|------|
| ・人参 | 20g |
| ・アルファ化米粉 | 大さじ2 |
| ・水 | 大さじ2 |



1. 人参は皮を剥きすり下ろす。
2. アルファ化米粉に分量の水を少しずつ混ぜながら入れていき、全体に混ざったら1を加え更に混ぜる。
3. 半分の量を丸めたら平たく伸ばし2枚作る。
4. 温めたフライパンに3を入れ両面を焦げないように弱火で焼く。