

手づかみ食べ練習レシピ

10か月くらいのお子さん向け

🌸ひじきと小松菜のおにぎり🌸

【材料】 (子ども1人+大人2人分)

- ・乾燥ひじき 8g
- ・小松菜 60g
- ・水 100ml
- ・きなこ 大さじ2(15g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2(2.5g)
- ・軟飯 子ども茶碗1杯(100g)
- ・ごはん 茶碗2杯(300g)
- ・★和風顆粒だし 小さじ1(3g)
- ・★白いりごま 大さじ1(10g)

【作り方】

- ① ひじきをボウルに入れ、ぬるま湯に浸してもどす。
- ② もどしたひじきと小松菜を粗く刻む。茎は葉よりも細かくする。
- ③ 鍋に②を入れ、水を加えて15分ほど煮る。小松菜、ひじきが柔らかくなったらしょうゆときなこを加えて混ぜ、火を止める。
- ④ 子どもの分を取り分ける(1/4量が目安)。子ども用は軟飯に③を混ぜ3～4等分し、ラップで包んでそれぞれ円盤状にする。
- ⑤ 大人用は★を足し、ごはん混ぜておにぎりにする。

手づかみ食べの練習
をしましょう!



大人用



子ども用

・サイズが小さすぎると口に詰め込む原因になります!お子さんの口の幅より少し大きめに形成し、かじりって食べる練習をしてみましょう。
(喉に詰まらせないよう、お子さんの様子を確認してください)
・大人も同じメニューと一緒に食べましょう!