



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆときなこ ★

材料(作りやすい量)

米 ----- 大さじ3(45ml)
水 ----- 450ml
 (米の10倍量)
☆出来上がり量 約360ml
きなこ ----- 小さじ2程度

作り方

- ① 鍋に洗った米と水を入れて20～30分吸水させる。
- ② フタをして火にかけ、沸騰したら弱火で30分くらい煮る。火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- ③ 粒のない状態まで裏ごしする(orすり鉢ですり潰す)。
- ④ きなこをトッピングする。(きなこはおかゆとよく混ぜながら食べさせる)

【5～6ヶ月頃】

★ じゃがいもの黄身のせ ★

材料(作りやすい量)

じゃがいも ----- 150g
育児用ミルク ----- 80ml程度
卵黄 ----- 卵1こ分を調理
※初めてのときは、ごく少量(耳かき1杯分)からスタート

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき軟らかく茹でる。
- ② 育児用ミルクを加えながら、なめらかになるまですりつぶす。
- ③ 卵は沸騰したお湯で20分くらいゆで、固ゆでにする。
- ④ ゆで上がったらずくに黄身を取り出し、裏ごしする。

◎1カップ=200ml ◎大さじ1=15ml ◎小さじ1=5ml ◎ミニさじ=1ml

○○○冷凍保存のポイント○○○

おかゆやだし汁、刻んだ野菜など離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくとう便利です

- ① 新鮮なうちに冷凍する。
- ② よく冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ③ 短時間で冷凍する。
- ④ 使いやすいように小分けにする。

【5～6ヶ月頃】

★ にんじんパンがゆ ★

材料(作りやすい量)

食パン8枚切り----- 1枚
育児用ミルク----- 300ml
にんじん-----90g

※食パンは卵、はちみつ、添加物の有無を確認しましょう

作り方

- ① 食パンは耳を取り、小さくちぎる。
- ② すり鉢に①と育児用ミルクを入れてすりつぶす。
- ③ 小鍋に②と、皮をむいてやわらかく茹でたにんじんを裏ごしして、ペースト状にしたものを入れる。
- ④ ③をひと煮立ちさせる。

【5～6ヶ月頃】

★ ほうれん草の白和え ★

材料(作りやすい分量)

ほうれん草の葉先----- 10g
絹ごし豆腐-----100g
だし汁----- 適量

作り方

- ① ほうれん草の葉先を茹で、水にしばらくさらし、絞って細かく刻み、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ② 絹ごし豆腐を茹でて水気を切り、冷ましてから①のすり鉢に加え、なめらかになるまですりつぶしながら、ほうれん草と混ぜる。
- ③ 小鍋に①と②を入れ、適量のだし汁を加えて煮る。全体が沸騰したら1分くらい火を通す。

【5～6ヶ月頃】

★ トマトのペースト ★

材料(作りやすい分量)

トマト----- 150g
だし汁----- 適量

作り方

- ① トマトの皮を湯むきする。
- ② 種を取り除いて裏ごしする。
- ③ 小鍋に②と適量のだし汁を加えてひと煮立ちさせる。(耐熱容器に入れて電子レンジでも可)

【7～8ヶ月頃】

★ 鮭と野菜のオートミール粥 ★

材料(作りやすい分量)

かぼちゃ ----- 50g
ほうれん草 ----- 30g
生鮭 ----- 40g
育児用ミルク ----- 400ml
オートミール ----- 60g

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取りやわらかく茹でる。ほうれん草も茹でて水にさらし、どちらも粗熱がとれたらみじん切りにする。
- ② 鮭は茹でて皮と骨を取り除き、細かく刻む。
- ③ 小鍋にオートミールと育児用ミルクを入れ、火にかける。(電子レンジで加熱してもよい)
- ④ 沸騰したら①②を加え、弱火で3分程かき混ぜながら煮る。

※後期1品は、ベビーフード(9か月頃から)北海道コーンのチキンドリア