



# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ 10倍がゆとかぼちゃペースト ★

### 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  
 かぼちゃ ----- 80g程度  
 お湯 ----- 適量

### 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 かぼちゃは種を除き、皮をむいてやわらかくゆでる。
- ⑤ すり鉢とすりこぎですりつぶす。
- ⑥ お湯を加えてペースト状にする。

【5～6ヶ月頃】

## ★ 人参豆腐 ★



### 材料(作りやすい分量)

絹ごし豆腐 ----- 150g  
 にんじん ----- 70g  
 だし汁 ----- 80ml

### 作り方

- ① 豆腐は裏ごしする。
- ② 人参はやわらかく茹で、裏ごしする。
- ③ 小鍋に①と②を入れ、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。

【7～8ヶ月頃】

## ★ 納豆うどん ★



### 材料(作りやすい量)

細いゆでうどん ---- 1袋(180g)  
 (または乾麺 ----- 60g)  
 ほうれん草 ----- 50g  
 ひきわり納豆 ----- 40g  
 だし汁 ----- 200～400ml  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① ゆでうどんは柔らかくなるまでゆで、5mm程度に短く切る。
- ② 野菜も柔らかくゆで、細かく刻む。
- ③ 納豆はお湯をかけヌメリをとる。
- ④ だし汁を入れた鍋に①②③、しょうゆを入れてさっと煮る。

【7～8ヶ月頃】

### ★ カレイの野菜煮 ★

#### 材料(作りやすい量)

カレイ	100g
にんじん	60g
ほうれん草	30g
玉ねぎ	70g
だし汁	適量
水溶き片栗粉	適量

#### 作り方

- ① ほうれん草は葉先をゆでてみじん切りにする。にんじん、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② カレイは茹でて皮や骨は取り除き、ほぐす。
- ③ 鍋に野菜が浸かるくらいの量のだし汁を入れ、野菜を加えて玉ねぎ・にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらカレイを入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【9～11か月頃】

### ★ かぼちゃのしらす入りおやき ★



#### 材料(作りやすい分量)

かぼちゃ	240g
しらす干し	30g
片栗粉	大さじ2
油	少々

#### 作り方

- ① かぼちゃは皮と種をとって茹でて、マッシャーなどでつぶす。
- ② しらす干しはお湯をかけて塩抜きし、細かく刻む。
- ③ ボウルに①、②、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、丸く成形する。
- ④ テフロン加工のフライパンに薄く油を引いて、③を中に火が通るまで焼く。

【9～11か月頃】

### ★ じゃがいもとツナの炒め煮 ★

#### 材料(作りやすい分量)

じゃがいも	100g
玉ねぎ	50g
ツナ水煮缶	50g
油	小さじ1/2
だし汁	適量
砂糖	ミニさじ1
しょうゆ	少々

#### 作り方

- ① 野菜は5mm角に切って茹でる。
- ② 玉ねぎは油で炒め、じゃがいも、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加えて仕上げる。



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