



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆ ★

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

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。(すり鉢ですってもよい)。

★ にんじんペースト ★

材料(作りやすい量)

にんじん ----- 50g程度
お湯 ----- 適量

作り方

- ① にんじんは、皮をむいて輪切りにする。
- ② 軟らかくゆでて軽く水気を切り、すり鉢でつぶす。
- ③ おかゆにのせて、混ぜながら食べる。

【5～6ヶ月頃】

★ 卵黄入りさつまいものマッシュ ★

材料(作りやすい量)

さつまいも ----- 200g
だし汁 ----- 適量
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 さつまいもは、皮をむきだし汁で軟らかくなるまで煮る。さつまいもを取り出し、フォークの背で熱いうちに少し粒が残る状態までつぶす。
- ② 卵は沸騰したお湯で15分以上固ゆでにして、黄身と白身に分けておく。黄身を①につぶしながら混ぜる。
- ③ ほどよいマッシュ状になるように、だし汁を加えてのばす。



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

【7～8ヶ月頃】

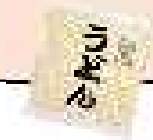
★ 納豆うどん ★

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(冷凍) ----- 40g
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】

★ ささみじゃが ★

材料(作りやすい分量)

鶏ささ身 ----- 100g
じゃがいも ----- 100g
にんじん ----- 100g
玉ねぎ ----- 100g
だし汁 ----- 適量

作り方

- ① ささ身は筋を取り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむいて切り、ひたひたのだし汁で蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ② じゃがいもはマッシュして、にんじん、玉ねぎ、ささ身は細かく刻む。
- ③ ①の鍋に②を戻し、ひと煮立ちさせる。

【9～11か月頃】

★ 鮭とわかめのオートミール粥 ★

材料(作りやすい分量)

オートミール ----- 70g
だし汁 ----- 450ml
※出来上がり480g
鮭 ----- 80g
カットワカメ ----- 4g

作り方

- ① ワカメは水で戻し、粗みじんに刻む。
- ② 鮭は茹でて皮と骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 小鍋にオートミールとだし汁、①②を入れ、火にかける(1人分のときは電子レンジで加熱が便利)。沸騰したら弱火で3分程かき混ぜながら煮る。

【9～11か月頃】

★ やわらかさばーグ ★

材料(作りやすい分量)

絹ごし豆腐 ----- 150g
鯖缶水煮 ----- 150g
玉ねぎ ----- 50g
片栗粉 ----- 小さじ5(15g)
焼きのり ----- 少々

作り方

- ① 鯖は汁気を切り、バラバラにほぐしておく。
- ② 豆腐は軽く水切りして、つぶす。
- ③ 玉ねぎは粗みじん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ④ 材料をすべて混ぜあわせる。
- ⑤ スプーンですくって、一口大にして、テフロン加工のフライパンに落とし、蓋をして両面焼く。

