



離乳食をつくらう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆとマッシュポテト ★

材料(作りやすい量)

米—————大さじ2
水—————300ml
(米の10倍量)
ジャガイモ—————30g
だし汁—————大さじ1

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)。
- ④ ジャガイモは茹でて熱い内に裏ごしする。

【5～6ヶ月頃】

★ 人参豆腐 ★

材料(1人分)

絹ごし豆腐—————20g
人参—————10g
だし汁—————大さじ1

作り方

- ① 豆腐は裏ごしする。
- ② 人参はやわらかく茹でて、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】

★ 里芋と麩の合わせ煮 ★

材料(1人分)

里芋—————30g
ブロッコリー—————15g
麩—————3個
だし汁—————100ml

作り方

- ① 里芋は皮をむいて乱切りする。ブロッコリーは花蕾を削ぎ取る。茎は粗みじん切りにする。
- ② 麩は袋のまま砕く。
- ③ だし汁で①と②を煮る。少し粒が残る程度までつぶす。

【7～8ヶ月頃】

★ カボチャの豆乳和え ★

材料(1人分)

カボチャ—————15g
ほうれん草—————10g
玉ねぎ—————10g
ノンオイルツナ—————10g
豆乳—————小さじ2

作り方

- ① カボチャは皮をむき、3～5mmくらいの大きさに切って柔らかく茹でる。
- ② ほうれん草と玉ねぎはみじん切りにしてゆでる。
- ③ ツナはザルに入れて熱湯をまわしかけ、ほぐしておく。
- ④ ①と②に豆乳を混ぜ合わせ、沸騰させる。

【9～11か月頃】

★ 納豆おやき ★

材料(1人分)

軟飯—————40g
人参—————10g
ひき割り納豆—————10g
かつお節粉—————小さじ1/4
焼き刻みのり—————少々
サラダ油—————少々

作り方

- ① 人参は5～8mmくらいに切ってゆでる。
- ② 焼き刻みのりは短くちぎる。
- ③ 軟飯に納豆と①、②、かつお節粉を混ぜる。
- ④ フライパンに油少々を熱し、②を小判形に落として焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑤ 乾燥しないようラップをかける。

【9～11か月頃】

★ 大根と肉団子の味噌あんかけ ★

材料(1人分)

大根—————40g
だし汁—————100ml
鶏ひき肉—————20g
豆腐—————10g
青ネギ—————5g
味噌—————ミニさじ1/3
片栗粉—————小さじ1/2

作り方

- ① 大根は5～8mmくらいに切ってだし汁で煮る。
- ② 鶏ひき肉と豆腐をよく混ぜ、小さい団子にする。①に入れて一緒に煮る。
- ③ 青ネギはみじん切りにする。
- ④ 大根と肉団子を器に取り出す。
- ⑤ 残り汁にネギと味噌と水溶き片栗粉を加え、トロミがついたら④にかける。