



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆとマッシュカボチャ ★



材料(作りやすい量)

米 ----- 大さじ2
 水 ----- 300ml
 (米の10倍量)
 カボチャ ----- 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 すり鉢で粒のない状態までする。
- ④ カボチャは、皮をむいて3cm角程度に切って柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
- ⑤ だし汁でのばし、おかゆにトッピングする。

【5～6ヶ月頃】

★ 人参とジャガイモの豆腐和え ★



材料(1人分)

人参 ----- 5g
 ジャガイモ ----- 10g
 絹ごし豆腐 ----- 大さじ1

作り方

- ① 人参とジャガイモの皮をむき、2cm角程度に切って柔らかくなるまで茹で、裏ごしする。
- ② 絹ごし豆腐は湯通ししてつぶす。
- ③ ①と②を和える。

【7～8ヶ月頃】

★ 高野豆腐のミルク煮 ★

材料(1人分)

玉ネギ ----- 10g
 人参 ----- 10g
 高野豆腐 ----- 1/6コ
 だし汁 ----- 50ml
 粉ミルク --- 2さじ(キューブ1こ)
 片栗粉 ----- 小さじ1/2
 水 ----- 小さじ1/2

作り方

- ① 玉ネギ、人参はみじん切りにする。
- ② 高野豆腐は乾燥のまますりおろす。
- ③ だし汁で①と②を柔らかくなるまで煮る。
- ④ 粉ミルクを加え混ぜる。
- ⑤ 片栗粉を水で溶いて加え、トロミをつける。

【7～8ヶ月頃】

★ キャベツとトマトのツナ和え ★



材料(1人分)

キャベツの葉先 ----- 30g
トマト ----- 10g
生わかめ ----- 5g
ツナ(水煮) ----- 小さじ1

作り方

- ① キャベツとわかめはさつと茹でて細かく刻む。
- ② トマトは湯むきして皮と種を取り、細かく刻む。
- ③ ①のキャベツとわかめを柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②のトマトとツナをほぐして加え、軽く火を通す。

【9～11か月頃】

★ 鯖缶の手づかみポテト ★

材料(1人分)

ジャガイモ ----- 40g
鯖缶水煮 ----- 10g
片栗粉 ----- 小さじ2
青のり ----- 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて角切りにし、柔らかく茹でてつぶす。
- ② 鯖はバラバラにほぐしておく。
- ③ ジャガイモと鯖に青のりと片栗粉を混ぜ合わせ、丸く平たく成形する。
- ④ テフロン加工のフライパンで両面を焼く。

【9～11か月頃】

★ トマト麻婆豆腐 ★

材料(1人分)

トマト ----- 20g
豆腐 ----- 15g
鶏ひき肉 ----- 15g
玉ネギ ----- 10g
だし汁 ----- 大さじ2
トマトケチャップ ----- 小さじ1/4
片栗粉 ----- 小さじ1/2
水 ----- 小さじ1

作り方

- ① トマトは湯むきして皮と種を取り、1cm角程度に切る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② 豆腐は5～8mm程度に角切りする。
- ③ 鶏ひき肉と①を炒める。
- ④ 肉の色が変わったらだし汁を加えて煮る。
- ⑤ 豆腐とトマトケチャップを加え、水溶性片栗粉でトロミをつける。



◎大さじ1=15ml

◎小さじ1=5ml

◎1カップ=200ml ※水の場合