



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆと人参ペースト ★

材料(作りやすい量)

米 ----- 大さじ2
水 ----- 300ml
 (米の10倍量)
人参すりおろし ----- 大さじ2
だし汁 ----- 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 すり鉢で粒のない状態までする。
- ④ 人参は皮をむいてすりおろす。だし汁で煮る。
- ⑤ なめらかな状態になったらおかゆに乗せる。

【5～6ヶ月頃】

★ トマトと玉ねぎのポタージュ ★

材料(1人分)

トマト ----- 20g
玉ねぎ ----- 15g
水 ----- 適量
ミルク ----- 小さじ1/3

作り方

- ① トマトは皮と種を取って乱切りにする。
- ② 玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ③ ①と②をヒタヒタの水で軟らかくなるまで煮る。
- ④ 汁気がほとんどなくなったら、粉ミルクを混ぜ、裏ごしする。

【7～8ヶ月頃】

★ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ★

材料(1人分)

絹ごし豆腐 ----- 20g
オクラ ----- 20g
キュウリ ----- 15g
だし汁 ----- 大さじ2
片栗粉 ----- 少々

作り方

- ① キュウリは皮をむいてすりおろす。
- ② オクラは縦半分に割って種をとり、みじん切りにする。
- ③ だし汁で①と②を煮る。
- ④ 豆腐を5mm角に切って加え、火を通す。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【7～8ヶ月頃】

★ ジャガイモの海苔納豆あえ ★

材料(1人分)

ジャガイモ ----- 30g
ひき割り納豆 ----- 5g
刻みのり ----- 少々
だし汁 ----- 小さじ2～3

作り方

- ① ジャガイモは軟らかくゆでてつぶす。
- ② 納豆の粒が大きいようなら刻み、刻みのりはさらに短く切り、だし汁を加えて火をとおす。
- ③ ②とジャガイモを和える。硬いようならだし汁でのばす。

【9～11か月頃】

★ ナゲット風 ★

材料(1人分)

ササミ ----- 10g
豆腐 ----- 10g
人参 ----- 5g
しょうゆ ----- 少量
片栗粉 ----- 少々
油 ----- 少々

作り方

- ① ササミは筋を取る。豆腐は軽く水切りする。
- ② 人参は皮をむいて乱切りする。
- ③ ①と②をフードプロセッサにかける。
- ④ 片栗粉としょうゆを混ぜて1口大の大きさにする。
- ⑤ フライパンに油をひいて、両面焼く。

【9～11か月頃】

★ アジのつみれ煮 ★

材料(1人分)

アジミンチ ----- 15g
片栗粉 ----- 小さじ1/3
玉ネギ ----- 15g
人参 ----- 15g
だし汁 ----- 大さじ2
味噌 ----- 少々

作り方

- ① アジミンチに片栗粉を混ぜ合わせ(小骨がないかよく見る)、小さな団子状に丸める。
- ② 人参と玉ネギは5～8mmくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加えてよく火を通し、味噌を加える。



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