

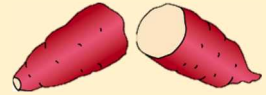


離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆとさつま芋ペースト ★



材料(作りやすい量)

米-----大さじ2
 水-----300ml
 (米の10倍量)
 さつま芋-----40g
 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 粒のない状態に裏ごしする。
- ④ さつま芋は、皮をむいて一口大に切りだし汁で煮る。
- ⑤ 柔らかくなったらペースト状につぶして、おかゆにトッピングする。

【5～6ヶ月頃】 離乳食開始後1か月以降～

★ にんじんりんごヨーグルト ★



材料(1人分)

にんじん-----20g
 りんご-----10g
 無糖ヨーグルト-----小さじ1

作り方

- ① にんじんは柔らかく茹でて、裏ごしする。
- ② りんごはかわをむき、すりおろす。
- ③ ヨーグルトを加えよく混ぜ合わす。

【7～8ヶ月頃】

★ 野菜煮込みうどん ★



材料(1人分)

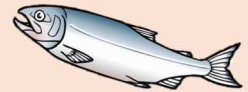
ゆでうどん-----25g
 モロヘイヤ-----10g
 玉ネギ-----5g
 だし汁-----60ml

作り方

- ① ゆでうどん、玉ネギは細かく刻む。
- ② モロヘイヤは柔らかく茹でて、細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁と①のうどん、玉ネギを入れ煮る。
- ④ ③に②のモロヘイヤを加え、軽く煮る。

【7～8ヶ月頃】

★ 鮭とほうれん草のコーンスープ ★



材料(1人分)

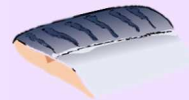
生鮭 ----- 10g
ほうれん草 ----- 10g
ジャガイモ ----- 20g
水 ----- 40ml
クリームコーン缶 ----- 20ml

作り方

- ① 鮭は茹でて骨をとりのぞき、ほぐしておく。
- ② ほうれん草は茹でて細かく切る。
- ③ ジャガイモは5mm角に切って柔らかくなるまで煮る。
- ④ 鮭とほうれん草を加えて軽く煮る。
- ⑤ クリームコーンを加えてさっと火を通す。

【9～11か月頃】

★ やわらかさばーグ ★



材料(1人分)

鯖缶水煮 ----- 25g
豆腐 ----- 25g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
粉チーズ ----- 小さじ1/2

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 材料をすべて混ぜあわせる。
- ④ 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。

【9～11か月頃】

★ สปาゲティーミートソース ★



材料(1人分)

スパゲティー ----- 20g
豚挽き肉 ----- 10g
玉ネギ ----- 20g
人参 ----- 10g
トマト ----- 40g
水 ----- 適量
ケチャップ ----- 小さじ1/2

作り方

- ① สปาゲティーは柔らかく茹でて、1cm程度に切る。
- ② 玉ネギ、人参は8mm角のさいの目切りにする。ひたひたの水で、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ トマトは皮と種を取って8mm程度に切る。
- ④ 豚挽き肉を炒め②と③を加えて、少量の水を加えて煮る。
- ⑤ すべてが柔らかくなったらケチャップを入れて、①を絡める。



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