



# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ 10倍がゆとシラスペースト ★

### 材料(作りやすい量)

米 ----- 大さじ2  
水 ----- 300ml  
          (米の10倍量)  
釜揚げシラス ----- 25g  
お湯 ----- 少量

### 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 こし器で裏ごしする。
- ④ シラスは、茹でて塩抜きをする。すり鉢ですって、お湯を加えてペースト状にする。
- ⑤ おかゆにトッピングする。

【5～6ヶ月頃】

## ★ 白菜と麩のトロトロ煮 ★

### 材料(1人分)

白菜 ----- 10g  
麩 ----- 3g  
だし汁 ----- 適量  
片栗粉 ----- 少々

### 作り方

- ① 白菜はざく切りにして軟らかく茹で、すり鉢でペースト状にする。
- ② 麩はおろし金ですりおろす。
- ③ 鍋に①と②を入れ、ヒタヒタのだし汁を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉(2倍量の水で溶く)でトロミをつける。

【7～8ヶ月頃】

## ★ ブロッコリー納豆 ★

### 材料(1人分)

ブロッコリー ----- 20g  
ひきわり納豆 ----- 15g  
だし汁 ----- 大さじ1  
きざみのり ----- 少々

### 作り方

- ① ブロッコリーは軟らかく茹でてみじん切りにする。
- ② 納豆とだし汁、きざみのりを加え、ひと煮立ちさせる。

【7～8ヶ月頃】

★ カボチャのリンゴ和え ★

材料(1人分)

カボチャ ----- 20g  
リンゴ ----- 15g

作り方

- ① カボチャは1cm角に切って茹でる。
- ② リンゴをすりおろし、①と和える。

【9～11か月頃】

★ マカロニごまきな粉 ★

材料(1人分)

マカロニ(乾燥) ----- 6g  
きな粉 ----- 小さじ1/3  
白すりごま ----- 少々

作り方

- ① マカロニは沸騰した湯で軟らかく茹で、水気を切る。  
\*ゆで時間は表示の2～3倍が目安
- ② ①にきな粉と白すりごまをまぶす。

【9～11か月頃】

★ あんかけ肉団子 ★

材料(1人分)

豚ひき肉 ----- 15g  
木綿豆腐 ----- 10g  
玉ネギ ----- 6g  
人参 ----- 6g  
白菜 ----- 15g  
だし汁 ----- 40ml  
しょう油 ----- 1～2滴  
片栗粉 ----- 小さじ1/5

作り方

- ① 豆腐を水切りして崩す。玉ねぎはすりおろす。豚ひき肉と混ぜる。2cm程度の団子に丸める。
- ② 人参と白菜は8mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と②の野菜を入れて火にかける。
- ④ 野菜が軟らかくなったら①を入れ、しっかり火を通す。
- ⑤ しょう油と水溶き片栗粉(2倍量の水で溶く)を加え、トロミをつける。



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