



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 卵黄入り10倍がゆ ★

材料(作りやすい量)

米-----大さじ2
 水-----300ml
 (米の10倍量)
 卵黄-----少々
 (※15分しっかり茹でて、すぐに殻を剥き、割って黄身と白身に
 分けておく)

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 卵黄は裏ごしする。
- ⑤ 器に10倍がゆを入れ、卵黄をトッピングする。

【5～6ヶ月頃】

★ ほうれん草と豆腐のトロトロ ★

材料(1人分)

ほうれん草の葉先-----20g
 絹ごし豆腐-----10g
 だし汁-----適量

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、絞って細かく刻む。
- ② 絹ごし豆腐はさいの目に切り、茹でる。
- ③ ①と②をなめらかにすりつぶし、だし汁で食べやすい状態までのばす。

【7～8ヶ月頃】

★ 白菜とじゃがいものミルク煮 ★

材料(1人分)

白菜(葉先)-----15g
 じゃがいも-----15g
 だし汁-----20ml
 粉ミルク-----大さじ1
 ささ身-----10g

作り方

- ① 白菜はみじん切りにする。じゃがいもは3～5mmに切る。
- ② 鍋に①とだし汁、粉ミルクを入れ、蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③ ささ身は茹でて、冷めたら筋を取り除き、手でほぐし、包丁でみじん切りにする。
- ④ ②に③を加えてひと煮立ちさせる。

【7～8ヶ月頃】

★ 麩とお野菜の海苔風味 ★

材料(1人分)

麩----- 3個
 大根----- 15g
 人参----- 15g
 だし汁----- 大さじ2
 焼き海苔----- 少々
 片栗粉----- ミニさじ1

作り方

- ① 麩はおろし金ですりおろす。
- ② 大根と人参は粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、蓋をして、軟らかくなるまで煮る。
- ④ 焼き海苔をちぎって入れる。①を混ぜる。
- ⑤ 火にかけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

【9～11か月頃】

★ やわらか豆腐ハンバーグ ★

材料(1人分)

合いびき肉----- 20g
 絹ごし豆腐----- 30g
 芽ひじき----- 1g
 かつお節----- 2g
 パン粉----- 大さじ2
 片栗粉----- 小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で戻し、茹でて、細かく刻む。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、手で粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ②を直径3cmくらいの円形に整える。(2～3こ)
- ④ テフロン加工のフライパンで、中火～弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 裏返して水少々を入れ、フタをして蒸し焼きにする。

【9～11か月頃】

★ マグロのコロコロ煮物 ★

材料(1人分)

ブロッコリー----- 20g
 里芋----- 20g
 マグロ赤身(刺し身用)----- 15g
 だし汁----- 適量
 しょう油----- 1～2滴
 片栗粉----- ミニさじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小さい房に切る。
- ② 里芋は皮をむき、5～8mm角程度に切る。
- ③ マグロも5～8mm角程度に切る。
- ④ ひたひたのだし汁で①②③を指でつまんで軽くつぶれるくらいまで煮る。
- ⑤ しょう油をたらし、水溶き片栗粉でトロミをつける。