



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ かぼちゃパンがゆ ★



材料(作りやすい量)

食パン8枚切り-----1枚
 育児用ミルク-----160ml
 かぼちゃペースト-----60g

※食パンは卵、はちみつ、添加物の有無を確認しましょう

作り方

- ① 食パンは耳を取り、小さくちぎる。
- ② すり鉢に①と育児用ミルクを入れてすりつぶす。
- ③ 小鍋に②と、皮をむいてやわらかく茹でたかぼちゃを裏ごしして、ペースト状にしたものを入れる。
- ④ ③をひと煮立ちさせる。

【5～6ヶ月頃】



★ ほうれん草の白和え ★

材料(作りやすい分量)

ほうれん草の葉先-----10g
 絹ごし豆腐-----100g
 だし汁-----適量

作り方

- ① ほうれん草の葉先を茹で、水にしばらくさらし、絞って細かく刻み、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ② 絹ごし豆腐を茹でて水気を切り、冷ましてから①のすり鉢に加え、なめらかになるまですりつぶしながら、ほうれん草と混ぜる。
- ③ 小鍋に①と②を入れ、適量のだし汁を加えて煮る。全体が沸騰したら1分くらい火を通す。

【7～8ヶ月頃】

★ 納豆のツナブロッコリー和え ★



材料(作りやすい分量)

ひきわり納豆-----40g
 ツナ水煮-----25g
 ブロッコリー(花蕾)-----60g

作り方

- ① ブロッコリーは茹でて、花蕾だけを取り細かく刻む。
- ② ひきわり納豆は、粒が大きければたたいて細かくする。
- ③ ①、②とツナを混ぜ合わせる。

【7～8ヶ月頃】

★ 野菜のミルクシチュー ★



材料(作りやすい量)

鶏ひき肉 ----- 50g
じゃがいも ----- 50g
にんじん ----- 25g
ブロッコリー ----- 25g
育児用ミルク ----- 大さじ8
だし汁 ----- 500ml
水溶き片栗粉 ----- 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて水にさらしてあくを抜き、2mm角に切る。にんじん、ブロッコリーもそれぞれ1～2mm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。さらに鶏ひき肉、ブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 育児用ミルクを入れて混ぜ、火を止める。水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。

【9～11か月頃】

★ サーモンいももち ★



材料(作りやすい分量)

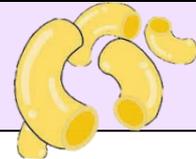
じゃがいも ----- 240g
サーモン ----- 150g
片栗粉 ----- 大さじ2
油 ----- 少々

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、火が通りやすいように小さめに切ってやわらかくなるまで茹でる。
- ② サーモンは5～7mm程度に小さく切り分ける。
- ③ ①のじゃがいもは水気を切ってからボウルに入れて、マッシャーでつぶす。
- ④ ②のサーモンと片栗粉(様子を見ながら少しずつ)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べやすい大きさに成形して、薄く油をひいたフライパンを熱し、弱火でじっくりと両面焼く。

【9～11か月頃】

★ マカロニごまきな粉 ★



材料(作りやすい分量)

マカロニ(サラダ用) ----- 60g
きな粉 ----- 大さじ1
白すりごま ----- 小さじ1/2

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 きな粉とすりごまを混ぜ、マカロニに絡める。



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