



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆとかぼちゃペースト ★

材料(作りやすい量)

米 ————— 大さじ2(30ml)
 水 ————— 300ml
 (米の10倍量)
 ☆出来上がり量 約240ml

かぼちゃ ----- 50g程度
 お湯 ----- 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 粒のない状態まで裏ごしする(orすり鉢ですり潰す)。
- ④ かぼちゃは、種を除き、皮をむいて軟らかく茹でる。
- ⑤ すり鉢とすりこ木ですりつぶす。
- ⑥ お湯を加えペースト状にする。

【5～6ヶ月頃】

★ じゃがいもの黄身のせ ★

材料(作りやすい量)

じゃがいも ----- 100g
 育児用ミルク ----- 50ml程度
 卵黄 ----- 卵1こ分を調理
 ※初めてのときは、ごく少量(耳かき1杯分)からスタート

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき軟らかく茹でる。
- ② 育児用ミルクを加えながら、なめらかになるまですりつぶす。
- ③ 卵は沸騰したお湯で20分くらいゆで、固ゆでにする。
- ④ ゆで上がったらすぐに黄身を取り出し、裏ごしする。

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

○●○冷凍保存のポイント○●○

おかゆやだし汁、刻んだ野菜など離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくとう便利です

- ① 新鮮なうちに冷凍する。
- ② よく冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ③ 短時間で冷凍する。
- ④ 使いやすいように小分けにする。

【7～8ヶ月頃】

★ 野菜と高野豆腐のだし煮 ★

材料(作りやすい分量)

玉ネギ ----- 30g
人参 ----- 30g
高野豆腐 ----- 1コ(17g)
だし汁 ----- 300ml
しょうゆ ----- 5滴

作り方

- ① 玉ネギ、人参はみじん切りにする。
- ② だし汁で①を軟らかくなるまで煮る。
- ③ 高野豆腐は乾燥のまますりおろす。
- ④ ②に③の高野豆腐を加え、さっと火をとおす。
- ⑤ 最後にしょうゆを垂らし混ぜる。

【7～8ヶ月頃】

★ キャベツとトマトのツナ和え ★

材料(作りやすい分量)

キャベツの葉先 ----- 120g
トマト ----- 40g
カットワカメ ----- 2g
ツナ(水煮) ----- 20g

作り方

- ① キャベツとワカメは軟らかくなるまで茹でる。
- ② トマトは湯むきして皮と種を取り、細かく刻む。
- ③ ①のキャベツとわかめを細かく刻む。
- ④ 小鍋に②③とツナをほぐして加え、軽く火を通す。

【9～11か月頃】

★ 鯖缶の手づかみポテト ★

材料(作りやすい分量)

ジャガイモ ----- 240g
鯖缶水煮 ----- 80g
片栗粉 ----- 大さじ3
青のり ----- 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき角切りにし、軟らかく茹でてつぶす。
- ② 鯖は大きな骨は除きバラバラにほぐしておく。
- ③ ジャガイモと鯖に青のりと片栗粉を混ぜ合わせ、丸く平たく成形する。
- ④ テフロン加工のフライパンで両面を焼く。

【9～11か月頃】

★ トマト麻婆豆腐 ★

材料(作りやすい分量)

トマト ----- 100g
豆腐 ----- 80g
鶏ひき肉 ----- 80g
玉ネギ ----- 50g
だし汁 ----- 150ml
トマトケチャップ ----- 大さじ1/2
片栗粉 ----- 大さじ1
水 ----- 片栗粉の2～3倍量

作り方

- ① トマトは湯むきして皮と種を取り、1cm角程度に切る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② 豆腐は5～8mm程度に角切りする。
- ③ 鶏ひき肉と①を炒める。
- ④ 肉の色が変わったらだし汁を加えて煮る。
- ⑤ 豆腐とトマトケチャップを加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。

