



# 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————— 80g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、皮をむいてやわらかくゆでる。
- ⑤ すり鉢とすりこぎですりつぶす。
- ⑥ お湯を加えてペースト状にする。

【5～6ヶ月頃】

## ★ しらす豆腐 ★

### 材料(作りやすい量)

しらす干し————— 30g  
絹ごし豆腐————— 100g

### 作り方

- ① しらす干しは熱湯でさっとゆでてから、水気を軽く切り、すり鉢ですりつぶす。
- ② 絹ごし豆腐をゆでて水気を切り、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 豆腐をお皿に盛りつけてから上にしらす干しをのせる。

【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)

玉ねぎ————— 40g  
にんじん————— 40g  
高野豆腐————— 1こ(15g)  
だし汁————— 250ml  
しょうゆ————— 4～5滴

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② だし汁で①をやわらかくなるまで煮る。
- ③ 高野豆腐は乾物のまますりおろす。
- ④ ②に③の高野豆腐を加えてさっと火を通す。
- ⑤ 最後にしょうゆを入れて混ぜる。

【7～8ヶ月頃】

### ★ ツナポテサラダ ★

#### 材料(作りやすい分量)

じゃがいも-----60g  
ブロッコリー-----20g  
ツナ水煮-----30g

#### 作り方

- ① じゃがいもはやわらかくゆでてすりつぶす。ブロッコリーはみじん切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
- ② ①とツナをほぐして混ぜ合わせる。

【9～11か月頃】

### ★ ナゲット風 ★

#### 材料(作りやすい分量)

鶏ささみ-----80g  
絹ごし豆腐-----80g  
にんじん-----40g  
しょうゆ-----ミニさじ1  
片栗粉-----小さじ2  
油-----少々

#### 作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、適当な大きさに切る。
- ② 豆腐はしっかりめに水切りする。
- ③ にんじんは皮をむいて乱切りする。
- ④ ①②③をフードプロセッサーにかける。
- ⑤ 片栗粉としょうゆを混ぜて1口大の大きさにする。
- ⑥ フライパンに油をひいて、片面を焼きひっくり返して、蓋をして蒸し焼きにする。

【9～11か月頃】

### ★ 鶏だんご煮 ★

#### 材料(作りやすい量)

鶏ミンチ-----120g  
片栗粉-----大さじ1  
玉ねぎ-----120g  
にんじん-----120g  
だし汁-----240ml  
味噌-----小さじ1

#### 作り方

- ① 鶏ミンチに片栗粉を混ぜ合わせ、小さな団子状に丸める。
- ② 玉ねぎとにんじんは5～8mmくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加えてよく火を通し、味噌を加える。



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