



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3(45ml)
水----- 450ml
 (米の10倍量)
☆出来上がり量 約360ml
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】

★ 人参豆腐 ★



材料(作りやすい分量)

絹ごし豆腐----- 150g
にんじん----- 70g
だし汁----- 80ml

作り方

- ① 豆腐は裏ごしする。
- ② 人参はやわらかく茹で、裏ごしする。
- ③ 小鍋に①と②を入れ、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】

★ 納豆うどん ★



材料(作りやすい量)

細いゆでうどん---- 1袋(180g)
(または乾麺----- 60g)
ほうれん草----- 50g
ひきわり納豆----- 40g
だし汁 ----- 200～400ml
しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① ゆでうどんは柔らかくなるまでゆで、5mm程度に短く切る。
- ② 野菜も柔らかくゆで、細かく刻む。
- ③ 納豆はお湯をかけヌメリをとる。
- ④ だし汁を入れた鍋に①②③、しょうゆを入れてさっと煮る。

【7～8ヶ月頃】

★ カレイの野菜煮 ★

材料(作りやすい量)

カレイ ----- 100g
にんじん ----- 60g
ほうれん草 ----- 30g
玉ねぎ ----- 70g
だし汁 ----- 適量
水溶き片栗粉 ----- 適量

作り方

- ① ほうれん草は葉先をゆでてみじん切りにする。にんじん、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② カレイは茹でて皮や骨は取り除き、ほぐす。
- ③ 鍋に野菜が浸かるくらいの量のだし汁を入れ、野菜を加えて玉ねぎ・にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらカレイを入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【9～11か月頃】

★ かぼちゃのしらす入りおやき ★



材料(作りやすい分量)

かぼちゃ ----- 240g
しらす干し ----- 30g
片栗粉 ----- 大さじ2
油 ----- 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種をとって茹で、マッシャーなどでつぶす。
- ② しらす干しはお湯をかけて塩抜きし、細かく刻む。
- ③ ボウルに①、②、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、丸く成形する。
- ④ テフロン加工のフライパンに薄く油を引いて、③を中に火が通るまで焼く。

【9～11か月頃】

★ じゃがいもとツナの炒め煮 ★

材料(作りやすい分量)

じゃがいも ----- 100g
玉ねぎ ----- 50g
ツナ水煮缶 ----- 50g
油 ----- 小さじ1/2
だし汁 ----- 適量
砂糖 ----- ミニさじ1
しょうゆ ----- 少々

作り方

- ① 野菜は5mm角に切って茹でる。
- ② 玉ねぎは油で炒め、じゃがいも、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加えて仕上げる。



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