



# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ 10倍がゆ+卵黄のせ ★

### 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

### 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。

### 材料(作りやすい量)

卵黄-----卵1こ分を調理  
 お湯-----適量  
 ※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 卵は沸騰したお湯で20分くらいゆで、固ゆでにする。
- ② ゆで上がったらずちに黄身を取り出し、裏ごしする。
- ③ おかゆの上に盛り付ける。

【5～6ヶ月頃】

## ★ 人参豆腐 ★

### 材料(作りやすい分量)

絹ごし豆腐—————150g  
 人参—————70g  
 だし汁—————100ml

### 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】

## ★ 里芋と麩の合わせ煮 ★

### 材料(作りやすい分量)

里芋—————150g  
 ブロccoli—————70g  
 麩—————20個  
 だし汁—————400ml  
 粉チーズ

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて乱切りする。ブロッコリーは花蕾を削ぎ取る。茎は粗みじん切りにする。
- ② だし汁で①を煮る。
- ③ 麩は袋のまま砕く。
- ④ ある程度煮えたら、③と粉チーズを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 少し粒が残る程度までつぶす。

【7～8ヶ月頃】

### ★ 野菜とツナのミルク和え ★

#### 材料(作りやすい量)

かぼちゃ-----100g  
ほうれん草の葉先-----70g  
玉ねぎ-----70g  
ノンオイルツナ缶-----70g  
ミルク-----50ml

#### 作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って軟らかく茹でて、5mm角に刻む。
- ② ほうれん草の葉先は茹でてアク抜きをして、みじん切りにする。玉ねぎも茹でて、みじん切りにする。
- ③ ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
- ④ ①②③にミルクを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

【9～11か月頃】

### ★ 大根と肉団子の味噌あんかけ ★

#### 材料(作りやすい分量)

大根-----200g  
だし汁-----500ml  
鶏ひき肉-----100g  
豆腐-----80g  
青ネギ-----30g  
味噌-----小さじ1/3  
片栗粉-----大さじ1  
水-----大さじ2

#### 作り方

- ① 大根は5～8mmくらいに切ってだし汁で煮る。
- ② 鶏ひき肉と豆腐をよく混ぜ、小さい団子にする。①に入れて一緒に煮る。
- ③ 青ネギはみじん切りにする。
- ④ 大根と肉団子を器に取り出す。
- ⑤ 残り汁にネギと味噌と水溶き片栗粉を加え、トロミがついたら④にかける。

【9～11か月頃】

### ★ ミルクきなこトースト ★

#### 材料(作りやすい分量)

食パン5枚切り-----2枚  
ミルク-----140ml  
きなこ-----小さじ2  
油-----少量

#### 作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② ミルクときなこを混ぜ合わせる。
- ③ ①の食パンを②の液に浸す(全体がまんべんなく浸るように混ぜる)。
- ④ テフロン加工のフライパンに薄く油をひき、表面に焼き色がつくように時々ひっくり返しながらかく。