



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆ+卵黄ペースト ★

材料(作りやすい分量)

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(作りやすい分量)

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 お湯を加えてペースト状にする。

【5～6ヶ月頃】

★ おかゆのトッピング(しらす) ★

材料(作りやすい量)

釜揚げシラス ----- 30g程度
お湯 ----- 適量

作り方

- ① シラスは、茶こしに入れて湯をかけ、塩抜きをする。
- ② すり鉢でよくすりつぶし、おかゆにのせて混ぜながら食べる。

【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----- 180ml
かぼちゃペースト-----50g

※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】

★ 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 人参は皮をむいてやわらかく茹で、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】

★ 野菜とツナのミルク和え ★

材料(作りやすい分量)

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
絹ごし豆腐 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。