



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ にんじんパンがゆ ★

材料(作りやすい量)

食パン8枚切り----- 1枚
水(又はだし汁、ミルク)400ml
にんじんペースト----- 80g

※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と水(又はだし汁、ミルク)を入れてすりつぶす。(冷凍したものをすりおろしてもよい)
- ③ 小鍋に②とやわらかく茹でたにんじんを裏ごしして、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】

★ ほうれん草の白和え ★

材料(作りやすい分量)

ほうれん草の葉先 ----- 10g
絹ごし豆腐 ----- 100g
だし汁 ----- 適量

作り方

- ① ほうれん草の葉先を茹で、水にしばらくさらし、絞って、細かく刻んで、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
 - ② 絹ごし豆腐を茹でて水気を切り、冷ましてから①のすり鉢に加え、なめらかになるまですりつぶしながら、ほうれん草と混ぜる。
- ※ だし汁を加えて水分を調整する

【7～8ヶ月頃】

★ 鮭とかぶのミルク煮 ★

材料(作りやすい分量)

生鮭 ----- 150g
かぶ ----- 100g
白菜(葉先)----- 50g
育児用ミルク----- 300ml
〔 片栗粉 ----- 大さじ1.5
 水 ----- 大さじ3
※仕上げに白みそ小さじ1/2で風味付けをしてもよい

作り方

- ① 鮭はゆでて骨と皮をはずし、ほぐす。
- ② かぶは皮を厚めにむき、やわらかくゆでて、粗く刻む。
- ③ 白菜もやわらかくゆでて、粗みじんに切る。
- ④ 鍋にミルクと①、②、③と水溶き片栗粉を加え、煮立たせ、適度なトロミがつくまで煮詰める。

【7～8ヶ月頃】

★ バナナとみかんの和え物 ★

材料(作りやすい量)

バナナ-----100g
みかん-----100g

作り方

- ① みかんは皮と薄皮をむく。
- ② バナナは皮をむく。
- ③ ①②を粗く刻んで和える。

【9～11か月頃】

★ やわらか豆腐ハンバーグ ★

材料(作りやすい分量)

合いびき肉----- 200g
絹ごし豆腐----- 300g
芽ひじき----- 10g
かつお節----- 10g
パン粉----- 50g
片栗粉----- 小さじ5

作り方

- ① ひじきは水で戻し、茹でて、細かく刻む。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、手で粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ②を直径3cmくらいの円形に整える。(1人2こ)
- ④ テフロン加工のフライパンで、中火～弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 裏返して水少々を入れ、フタをして蒸し焼きにする。

【9～11か月頃】

★ さつまいものソテー ★

材料(作りやすい分量)

さつまいも----- 120g
バター-----20g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにした後、十字に4つに切る(いちょう切り)。
- ② しばらく水に浸したあと、ザルにあげ水気を切る。
- ③ テフロン加工のフライパンにバターを溶かし、②を並べフタをして、時々ひっくり返しながらか弱火でやわらかくなるまで蒸し焼きにする。

○●○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くと便利です

- 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。