



# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ 10倍がゆ ★

### 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 鍋に洗った米と分量の水を入れて20～30分おいて十分に吸水させる。
- ② 蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火で、吹きこぼれないように蓋を少しずらして、30分くらい煮る。
- ③ 火を止めてきっちりと蓋をし、10分ほど蒸らす。
- ④ 粒のない状態まで裏ごしする。(ゴックンすることに慣れてきたら、すり鉢で少し粒が残るくらいにする)

## ★ おかゆのバリエーション ★

### 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】

## ★ 冬野菜の黄身のせ ★

### 材料(作りやすい分量)

白菜(葉先) ----- 80g  
かぶ ----- 80g  
だし汁 ----- 適量  
  
卵 ----- 1こ

### 作り方

- ① 卵は沸騰したお湯で15分以上固茹でにする。
- ② ゆで上がったらずぐに黄身を取り出し、裏ごしする。
- ③ かぶは皮を厚めにむき、適度な大きさに切り、白菜はざく切りにして、軟らかくなるまでだし汁で煮る。
- ④ ③を取り出し、すり鉢に入れてすりつぶしペースト状にする。
- ⑤ ④を器に入れ、②をのせて、混ぜながら食べる。



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

【7～8ヶ月頃】

### ★ バナナヨーグルトミール ★

#### 材料(作りやすい分量)

オートミール -----40g  
水----- 300ml  
プレーンヨーグルト ----- 250g  
バナナ----- 100g

#### 作り方

- ① 耐熱容器にオートミールと分量の水を入れて、電子レンジでチンする。
- ② バナナは粗みじん切りにする。
- ③ ヨーグルトに①②のをせて、混ぜながら食べる。

【7～8ヶ月頃】

### ★ 納豆のおろし煮 ★

#### 材料(作りやすい量)

大根 ----- 150g  
ひきわり納豆 ----- 120g  
ほうれん草 ----- 40g  
だし汁 -----50ml  
焼きのり ----- 少々

#### 作り方

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。ほうれん草は葉先を軟らかく茹で、みじん切りにする。
- ② 鍋に、①の大根おろしとほうれん草、だし汁、手で細かくちぎった焼きのりを加え煮て、水分をとばす。
- ③ 最後に納豆を加え混ぜながらさっと火をとおす。

【9～11か月頃】

### ★ さばと野菜のケチャップあん ★

#### 材料(作りやすい分量)

サバ水煮缶 ----- 120g  
玉ネギ ----- 50g  
人参 ----- 50g  
ブロッコリー ----- 50g  
だし汁 -----400ml  
トマトケチャップ ----- 大さじ1  
片栗粉 ----- 大さじ1/2

#### 作り方

- ① サバ水煮缶は大骨を除き粗めにほぐす。
- ② 野菜はすべて8mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を加え、野菜が軟らかくなるまで蓋をして煮る。最後に①のサバを加えさらに煮る。
- ④ トマトケチャップを加え、水溶き片栗粉(2倍量の水で溶く)を加え、適度なトロミがつくまで煮詰める。

【9～11か月頃】

### ★ マカロニごまきな粉 ★

#### 材料(作りやすい分量)

マカロニ(乾燥) -----60g  
きな粉 ----- 大さじ1  
白すりごま ----- 小さじ1/2

#### 作り方

- ① マカロニは沸騰した湯で軟らかく茹で、水気を切る。  
\*ゆで時間は表示の2～3倍が目安
- ② きな粉とすりごまを混ぜ、マカロニに絡める。