



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)

★ しらすペースト ★

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】

★ 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 ----- 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。



◎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をのせて、混ぜながら食べる。

【7～8ヶ月頃】

★ じゃがいもの海苔納豆和え ★

材料(作りやすい分量)

じゃがいも ----- 240g
ひきわり納豆 ----- 40g
焼きのり ----- 少々
だし汁 ----- 100～120ml

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて軟らかくゆでて、つぶす。
- ② 納豆の粒が大きいようなら刻み、焼きのりは小さくちぎり、鍋にだし汁、納豆、焼きのりを加え火をとおす。
- ③ ②とじゃがいもを混ぜる。硬いようならだし汁でのばす。

【9～11か月頃】

★ やわらかさばーグ ★

材料(作りやすい分量)

絹ごし豆腐 ----- 150g
鯖缶水煮 ----- 150g
玉ねぎ ----- 50g
片栗粉 ----- 小さじ5(15g)
焼きのり ----- 少々

作り方

- ① 鯖は汁気を切り、バラバラにほぐしておく。
- ② 豆腐は軽く水切りして、つぶす。
- ③ 玉ねぎは粗みじん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ④ 材料をすべて混ぜあわせる。
- ⑤ スプーンですくって、一口大にして、テフロン加工のフライパンに落とし、蓋をして両面焼く。

【9～11か月頃】

★ 鮭とわかめのオートミール粥 ★

材料(作りやすい分量)

オートミール ----- 70g
だし汁 ----- 450ml
※出来上がり480g
鮭 ----- 80g
カットワカメ ----- 4g

作り方

- ① ワカメは水で戻し、粗みじんに刻む。
- ② 鮭は茹でて皮と骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 小鍋にオートミールとだし汁、①②を入れ、火にかける(1人分のときは電子レンジで加熱が便利)。沸騰したら弱火で3分程かき混ぜながら煮る。