



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆとにんじんペースト ★

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
 にんじん ----- 70g程度
 お湯 ----- 適量

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(orすり鉢ですり潰す)。
- ④ にんじんは、皮をむいて軟らかく茹でる。
- ⑤ すり鉢とすり棒ですりつぶす。
- ⑥ お湯を加えペースト状にする。

【5～6ヶ月頃】



★ ミルクスイートポテト ★



材料(作りやすい分量)

かぼちゃ ----- 50g
 さつまいも ----- 100g
 育児用ミルク ----- 大さじ3

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、さつまいもは皮をむく。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ すり鉢に入れてすりつぶしペースト状にする。
- ④ ③に育児用ミルクを入れてよく混ぜる。(様子を見ながらミルクの量を加減する。)

【7～8ヶ月頃】

★ ささみじゃが ★

材料(作りやすい分量)

鶏ささ身 ----- 100g
 じゃがいも ----- 100g
 にんじん ----- 100g
 玉ねぎ ----- 100g
 だし汁 ----- 400ml～500ml

作り方

- ① ささ身は筋があれば取り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむいて切り、ひたひたのだし汁で蓋をして軟らかくなるまで煮る。
- ② じゃがいもはマッシュして、にんじん、玉ねぎ、ささ身は細かく刻む。
- ③ ①の鍋に②を戻し、ひと煮立ちさせる。(水分が多ければ水溶き片栗粉でとろみをつける。)

【7～8ヶ月頃】

★ 納豆のおろし煮 ★

材料(作りやすい量)

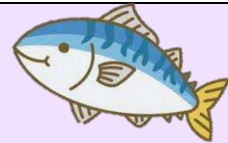
大根 ----- 150g
ひきわり納豆 ----- 120g
ほうれん草 ----- 40g
だし汁 ----- 50ml
焼きのり ----- 少々

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
玉ねぎ ----- 50g
にんじん ----- 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】

★ 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
育児用ミルク ----- 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 育児用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。