



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)

★ にんじんペースト ★

材料(作りやすい量)

にんじん————— 50g程度
 お湯————— 適量

作り方

- ① にんじんは、皮をむいて輪切りにする。
- ② 軟らかくゆでて軽く水気を切り、すり鉢ですりつぶす。
- ③ おかゆにのせて、混ぜながら食べる。

【5～6ヶ月頃】

★ 卵黄入りさつまいものマッシュ ★

材料(作りやすい量)

さつまいも————— 200g
 だし汁————— 適量
 卵黄————— 卵1こ分を調理
 ※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 さつまいもは、皮をむきだし汁で軟らかくなるまで煮る。さつまいもを取り出し、熱いうちにマッシャーですりつぶす。
- ② 卵は沸騰したお湯で20分位の固ゆでにして、黄身と白身に分けておく。黄身を①につぶしながら混ぜる。
- ③ ほどよいマッシュ状になるように、だし汁を加えてのばす。

【7～8ヶ月頃】

★ ブロッコリーの白和え ★



材料(作りやすい分量)

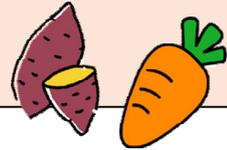
ブロッコリー(花蕾)————— 60g
 ツナ水煮————— 25g
 絹ごし豆腐————— 50g

作り方

- ① ブロッコリーは茹でて、花蕾だけを取り細かく刻む。
- ② ツナを細かく刻む。
- ③ ①、②と豆腐を混ぜ合わせる。

【7～8ヶ月頃】

★ 野菜のミルク煮 ★



材料(作りやすい量)

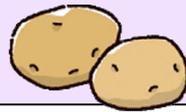
鶏ひき肉	60g
さつまいも	70g
にんじん	30g
ブロッコリー	20g
育児用ミルク	200g
だし汁	50ml
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて水にさらしてあくを抜き、2mm角に切る。にんじん、ブロッコリーもそれぞれ1～2mm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁、さつまいも、にんじんを入れて煮る。さらに鶏ひき肉、ブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 育児用ミルクを入れて混ぜ、火を止める。水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。

【9～11か月頃】

★ じゃがいもっち ★



材料(作りやすい分量)

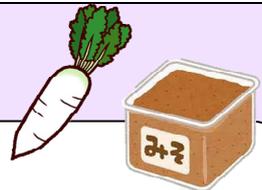
じゃがいも	200g
片栗粉	30g
粉チーズ	大さじ1
しらす干し	20g
油	少々

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、火が通りやすいように小さめに切ってやわらかくなるまで茹で、すりつぶす。
- ② しらすは熱湯をかけて塩抜きする。
- ③ ①のじゃがいもに片栗粉、粉チーズ、しらすを加えて混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさに成形して、薄く油をひいたテフロン加工のフライパンで両面焼く。

【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
青ねぎ	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 青ねぎはみじん切りにする。
- ④ 大根と肉団子を器に取り出す。
- ⑤ 残り汁に青ねぎ、味噌、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら④にかける。