



離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

★ 10倍がゆと卵黄ペースト ★

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

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 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 卵は沸騰したお湯で20分くらいゆで、固ゆでする。
- ⑤ ゆであがったらすぐに黄身を取り出し、裏ごしする。

【5～6ヶ月頃】

★ にんじんとじゃがいものマッシュ ★



材料(作りやすい分量)

にんじん ----- 80g
 じゃがいも ----- 80g
 だし汁 ----- 適量

作り方

- ① にんじんとじゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまで煮る。
- ② にんじんとじゃがいもをすりつぶす。だし汁を少しずつ足しながらめらかにする。
- ③ 小鍋に②を入れ、適量の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。

【7～8ヶ月頃】

★ かぼちゃのミルクあんかけ ★



材料(作りやすい分量)

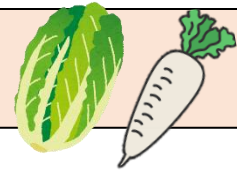
かぼちゃ ----- 90g
 育児用ミルク ----- 大さじ3
 片栗粉 ----- 小さじ4
 水 ----- 大さじ4

作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、一口大に切ってから柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹で終わったらザルにあげて、水気を切ってからみじん切りにする。
- ③ ②を再度鍋に入れてミルクを入れる。ふつふつしてきたら火を止める。
- ④ 水溶き片栗粉を作り、③に入れて混ぜ合わせる。

【7～8ヶ月頃】

★ 白菜と大根の煮物 ★



材料(作りやすい量)

白菜	-----	45g
大根	-----	50g
にんじん	-----	25g
鶏ささみ	-----	80g
だし汁	-----	適量
しょうゆ	-----	1～2滴

作り方

- ① ささみは筋があれば取り、細かく刻む。白菜、大根、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ② 鍋に野菜が浸かるくらいの量のだし汁を入れ、①を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆを入れて味を調える。

【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)

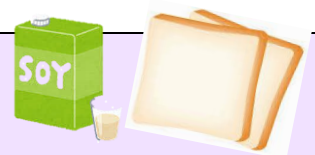
合いびき肉	-----	200g
絹ごし豆腐	-----	300g
芽ひじき	-----	10g
かつお節	-----	10g
パン粉	-----	50g
片栗粉	-----	小さじ5

作り方

- ① ひじきは水で戻し、茹でてから細かく刻む。
- 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】

★ 豆乳きな粉フレンチトースト ★



材料(作りやすい分量)

食パン(8枚切り)	-----	2枚
卵	-----	2個
豆乳	-----	大さじ5
きな粉	-----	少々
バター	-----	少々

作り方

- ① 食パンは耳を取り、一口サイズに切る。
- ② ボウルに卵と豆乳を入れて混ぜ、①を浸す。
- ③ ②にきな粉をまぶし、テフロン加工のフライパンにバターを溶かして中に火が通るまで焼く。



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