

❀❀❀❀❀ 離乳食レシピ（初期・中期） ❀❀❀❀❀

- ◎離乳食を作るときはしっかり手を洗い、衛生面には十分注意しましょう。
◎食器や調理器具はしっかり洗いましょう。心配な場合は熱湯をかけて自然乾燥を。

♪おかゆを炊く♪

～お米から炊く～

- 米と水を入れた鍋を強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして40分ほど炊く。
- 又は●米と水をマグカップなどの耐熱容器に入れ、湯せん（中火にかけ、沸騰したら弱火にする）で45分炊く。【写真①】
- 又は●米と水をマグカップなどの耐熱容器に入れ、炊飯器に入れて大人用のご飯を炊くときに一緒に炊く。【写真②】
(圧力タイプの炊飯器など一緒に炊けない炊飯器があります。取扱説明書で確認してください。)

～ごはんから炊く～

- ごはんと水を鍋に入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮る。火を止めて7～8分蒸らす。
(ごはんの固さや作る量、火力などによって出来上がり状態が変わるので、水の量で調節する。)



【写真①】



【写真②】

◆おかゆの水加減◆

	(米 : 水)	(ごはん : 水)	(月齢の目安)
10倍がゆ	1 : 10	1 : 5～6	5～6か月ごろ
7倍がゆ	1 : 7	1 : 3～4	7か月ごろ～
5倍がゆ (全がゆ)	1 : 5	1 : 2～3	8か月ごろ～
軟飯	1 : 2	1 : 1～2	10か月ごろ～



10倍がゆ (炊き上がり)



7倍がゆ (炊き上がり)



軟飯 (炊き上がり)

♪だしのとり方♪

<昆布だし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）と昆布12gを入れ、弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出す。

<かつおだし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）を入れ、強火にかける。沸騰したらかつお節18gを入れ、再び沸騰したら火をとめて、かつお節が沈むまでおく。ザルにペーパータオルを敷いてゆっくり注いでこす。

<昆布・かつおだし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）と昆布12gを入れ、弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節18gを入れ、再び沸騰したら火をとめて、かつお節が沈むまでおく。ザルにペーパータオルを敷いてゆっくり注いでこす。

<野菜のだし>

- 水か上記のだし（どれでもよい）に、野菜（玉ねぎ、にんじんなど）を入れ、火にかける。
野菜が柔らかくなるまで煮て、野菜を取り出すか、ザルでこす。

✿初期のレシピ✿

♪10倍がゆ♪

- ・米大さじ1（15g）と水150mlをマグカップなどの耐熱容器に入れ、湯せんで45分炊く。

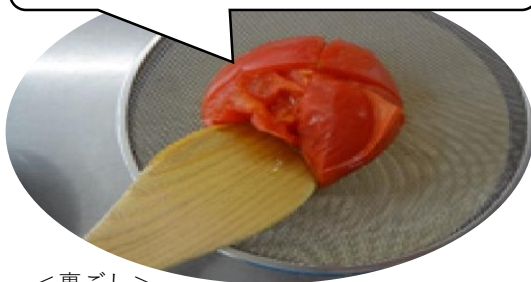
または

- ・ごはん大さじ2（30g）と水150mlを鍋に入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。
- ・沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮る。
- ・火を止めて7～8分蒸らす。

<裏ごし>



トマトの皮と種はこし器（網）の上に残ります



<裏ごし>

主食

♪つぶしがゆ♪

- ・10倍がゆを炊く。
- ・離乳食調理器セットなどの容器の上にこし器（網）をセットし、そこへ炊き上がったおかゆを流し、水分（おもゆ）とおかゆに分ける。おもゆは別の容器に移す。
- ・しっかりしたスプーンなどでおかゆをこし器（網）に押し付ける。（裏ごし）
- ・こし器（網）の裏におかゆがつくので、スプーンですくいにとって容器に入れ、おかゆにかぶるくらいのおもゆを加え、スプーンで切るように混ぜる。
- ・残りのおもゆを少しずつ加え、すべて混ぜ合わせてポタージュ状になったら出来上がり。
- ☆こし器が手元がない場合の作り方（裏ごしよりつぶが残りません。）
- ・おかゆだけをすくい、器に入れる。しっかりしたスプーンでおかゆを器に押し付けてつぶす。
- ・大体つぶれたら、おかゆにかぶるくらいのおもゆを加え、スプーンで切るように混ぜる。
- ・残りのおもゆを少しずつ加え、すべて混ぜ合わせて出来上がり。（つぶを嫌がるようなら、裏ごしにする。）

野菜

♪トマトのとろとろ♪

- ・トマトをくし型に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかける。
- ・電子レンジ（500w、2分程度）にかける。
- ・離乳食調理器セットなどの容器の上にこし器（網）をセットし、そこへトマトを乗せる。しっかりしたスプーンなどで、トマトをこし器（網）に押し付ける。（裏ごし）
- ☆トマトの種と皮をのぞいて、スプーンでつぶす方法でも良い。

野菜

♪裏ごし野菜♪

- ・にんじんや玉ねぎをスライスして柔らかくなるまでゆでる。
- ・離乳食調理器セットなどで、裏ごしをする。
☆裏ごしした野菜の水分が少なければ、お湯やだしでポタージュ状になるまでのばす。

野菜+たんぱく質

♪麩と野菜の煮物♪

- ・焼き麩はすりおろす。
- ・裏ごしした野菜（にんじんや玉ねぎなど）とすりおろした麩と水やだしを鍋に入れてふつふつと沸騰するまで、混ぜながらしっかりと煮る。

♪白身魚のすり流し♪

- ・鍋に湯を沸かし、沸騰したら白身魚（タイやヒラメなど）を入れて、しっかり火が通るまでゆでる。
- ・離乳食調理器セットなどのすり鉢とすりこぎを使ってすりつぶし、お湯やだしでポタージュ状になるまでのばす。

♪豆腐のポタージュ♪

- ・豆腐をすりつぶして、だしと鍋に入れる。
- ・ふつふつと沸騰するまで、混ぜながらしっかりと煮る。

たんぱく質

♪卵黄のペースト♪

<固ゆで卵を作る>

- ・鍋に卵と卵が隠れるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したら中火にし、さらに20分ほどゆでる。
- ・卵の殻をむき半分に切り、白身と接していない卵黄の中心部をとり、お湯やだしでポタージュ状になるまでのばす。

★最初は、小指の先にのるくらいの

少量から始める★



離乳食調理器セットの一例

野菜は家にあるものや旬のものに変えても大丈夫♪

♪ 野菜と納豆の煮物 ♪

<材料>

- ・魚(まぐろ、鮭など) ... 10 g
- ・にんじん... 5 g
- ・ほうれん草(葉先) ... 10 g
- ・玉ねぎ... 5 g
- ・引割り納豆... 10 g
- ・だし... 適宜

<作り方>

- ①野菜を柔らかくゆでて、5mm角程度の大きさに切る。
- ②魚はしっかりゆでて5mm角程度の大きさに切る。
- ③鍋に①、②、納豆、だしを入れて煮立たせる。

♪ かぼちゃサラダ ♪

<材料>

- ・かぼちゃ... 20 g
- ・玉ねぎ... 5 g
- ・ブロッコリー... 3 g
- ・固ゆで卵... 5 g

<作り方>

- ①かぼちゃは種と皮をとり、柔らかくゆでてつぶす。
玉ねぎはゆでて5mm角程度の大きさに切る。
ブロッコリーは柔らかくゆでて、つぼみの部分を
みじん切り、固ゆで卵の黄身はほぐし、白身は5mm
角程度の大きさに切る。
- ②すべてを混ぜ合わせる。

♪ 魚と野菜のミルク煮 ♪

<材料>

- ・魚(まぐろ・鮭など) ... 10 g
- ・にんじん... 5 g
- ・玉ねぎ... 5 g
- ・ほうれん草(葉先) ... 3 g
- ・牛乳(豆乳) ... 15 g
- ・水溶き片栗粉... 適宜

<作り方>

- ①魚はしっかりゆでて5mm角程度の大きさに切る。
- ②野菜を柔らかくゆでて5mm角程度の大きさに切る。
- ③①、②を合わせ、牛乳(豆乳)を入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

♪ 豆腐のそばろあんかけ ♪

<材料>

- ・豆腐... 20 g
- ・トマト... 5 g
- ・ほうれん草(葉先) ... 5 g
- ・鶏ささみ... 5 g
- ・だし... 適宜

<作り方>

- ①豆腐は5mm角程度の大きさに切り、ゆでる。
- ②ささみはミンチ状になるまで包丁でたたく。トマトは
レンジにかけて皮と種をとり、5mm角程度の大きさに
切る。ほうれん草は柔らかくゆでて5mm角程度の
大きさに切る。
- ③②とだしを合わせて煮て、豆腐にかける。