☆離乳食を楽しく食べやすく☆

5、6か月頃(なめらかにすりつぶした状態)

1回食(ゴックン期 最初の1ヶ月間)



10倍がゆ

米 大さじ1 水 大さじ10 (150ml)

作り方

①鍋に米と水を入れ、20~30分程、吸水させる。 ②弱火で20分くらい煮る。

③すりこぎでつぶすか裏ごしをして、重湯か白湯でのばす。 きな粉 『大人用の米と水をセットしたお釜の中央に、おかゆ分の米と水を入れた耐熱容器を だし汁 入れて普通に炊くことで、家族のごはんと一緒におかゆを作ることもできます。』

かぼちゃのペースト

作り方

かぼちゃ ゆで汁 ①かぼちゃの皮と種を取り薄く切ってゆでる。

②かぼちゃを取り出し裏ごししてゆで汁等でのばす。

☆じゃがいもやさつまいも等でも作れます。

だいこんのペースト

作り方

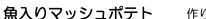
だいこん ゆで汁 ①だいこんは皮をむき薄く切ってやわらかくゆでる。 ②ゆでただいこんを細かく刻むかおろし金でおろす。 ③すりこぎでつぶし、ゆで汁等でのばす。

※おろし金でおろしてからゆでてもよい。

☆にんじん、かぶ、トマト等でも作れます。

☆水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

2回食(ゴックン期 初めて2ヶ月目~)



じゃがいも 小さじ2

作り方

①じゃがいもは皮をむき、茹でてすりつぶす。白身魚もゆでてからすりつぶす。

②①を合わせて、だし汁でのばす。

ブロッコリーの白和え

ブロッコリー 1 房 豆腐 小さじ1 だし汁 少々

作り方

①ブロッコリーはやわらかくゆでてみじん切りにする。②豆腐はゆでる。

③①と②をすり鉢ですりつぶし、だし汁でのばす。

7、8ヶ月頃(舌でつぶせる固さ)

1、07万頃(古てついにる回の

<u> 2回食 (モグモグ期) (</u>

きな粉おじや

ご飯 大さじ 1 キャベツの葉 大さじ1 きな粉 小さじ 1 だし汁 1/2カップ

作り方

①キャベツはみじん切りにする。

②鍋にだし汁とご飯を入れ、やわらかく煮る。

③②にキャベツを入れて、やわらかく煮る。 仕上げにきな粉を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。

ほうれん草としらす干し

ほうれん草の葉大 さじ1 しらす干し 小さじ1/2 だし汁 少々

作り方

①ほうれん草の葉先を茹でてみじん切りにする。

②しらす干しも茹でてみじん切りにする。

③①②を合わせてだし汁でのばす。

さつまいもと鮭のトロ煮

さつまいも	大さじ 1
生鮭	小さじ2
ゆで汁	少々

作り方

①さつまいもは皮をむいてやわらかくゆでて、 細かくつぶす。

②鮭はゆでて細かくほぐす。①と混ぜ合わせて ゆで汁でとろみをつける。

鶏ささみのトマト煮

鶏ささみ	小さじ2
トマト	大さじ1
水 バター	大さじ1
バター	少々

作り方

①冷凍ささみはおろして水少々でのばす。

②トマトは湯むきをして皮と種をとり、 みじん切りにする。

③鍋に①と水を入れて火にかけ②を加えて トロミがつくまで煮てバターをおとす。

★大さじ1は15cc、小さじ1は5ccです。