

☆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

作り方

米	大さじ1
水	大さじ10 (150ml)

- 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。

『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ができます。』

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。

☆水溶性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～）

魚入りマッシュポテト

作り方

じゃがいも	小さじ2
白身魚	小さじ1/2
だし汁	少々

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でてすりつぶす。
- ②白身魚もゆでてからすりつぶす。
- ③①を合わせて、だし汁でのばす。

ブロッコリーの白和え

作り方

ブロッコリー	1房
豆腐	小さじ1
だし汁	少々

- 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）

2回食（モグモグ期）

きな粉おじゃ

作り方

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

- 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

作り方

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

- 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

作り方

さつまいも	大さじ1
生鮭	小さじ2
ゆで汁	少々

- 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

作り方

鶏ささみ	小さじ2
トマト	大さじ1
水	大さじ1
バター	少々

- 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。