

# ☆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)

つぶしがゆ

作り方

ごはん
水

- ①鍋に、ごはん1に対して水10~15を入れる
- 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。



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 2
白身魚	小 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。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

作り方

ブロッコリー	1房
豆腐	小 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)

きな粉おじや

ご飯	大 1
キャベツの葉	大 1
きな粉	小 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 1
しらす干し	小 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 1
生鮭	小 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 2
トマト	大 1
水	大 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取り、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。

