

☆離乳食をおいしく作ろう！！☆

♪かんたん和風だしのと作り方

〔こんぶ〕

昆布10g（10cm角のもの2枚くらい）を用意する。昆布をぬらしたペーパータオルでさっと拭き、数カ所に切り込みを入れておく。水500ml（2・1/2カップ）に、昆布を約10時間漬けたら、昆布を取り出す。

〔かつお節〕

茶こしにかつお節約1gを入れる。茶こしの下に受け皿を用意し、熱湯を100ml（1/2カップ）回しかける。

♪野菜だしのと作り方

〔材料〕水2カップ（400ml）に対し、キャベツ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどアクの少ない野菜を刻んで、約100gくらい用意する。

〔作り方〕

- ① なべに野菜と水を入れて火にかけ、沸とうしたら弱火にして10分位煮る。
- ② 火をとめ、こし器やペーパータオルでこす。

*だしは製氷皿に流し入れて冷凍保存できます。2週間くらいで使い切りましょう。

♪トロミのつけ方

魚のほぐし身などパサパサする物

つぶしたり、刻んだ野菜がまとまりにくい場合

} はトロミをつけて、食べやすくしましょう。

トロミ付けは水溶き片栗粉以外にもじゃがいも、高野豆腐でトロミをつけることができます。

栄養もプラスでき味の変化も楽しめます。

〈じゃがいも〉

生のまますりおろし、トロミ付したい食材の仕上げに加え加熱する。

ビタミンC・B群を多く含みます。

〈高野豆腐〉

戻す前の状態ですりおろし、トロミ付したい食材の仕上げに加え加熱する。

カルシウム・鉄分を多く含みます。



お粥を電子レンジでつくる方法

10倍粥の作り方

〔作り方〕

- ① 大きめの耐熱ボールにごはん10g、水75ccを入れて、ふんわりラップをする。
- ② 電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ レンジから取り出して、ラップをしっかりと付け直して10分蒸らす。
- ④ 茶こしでおもゆとごはんを分ける。
- ⑤ ごはんをすり鉢でつぶす。
- ⑥ おもゆを加えてのばす。

*⑤の行程前に裏ごすことで、なめらかな口当たりになり、飲み込みやすくなります。

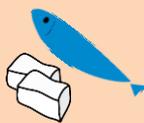
分量を変えれば7倍粥、5倍粥も同様に作れます。

7倍粥 ごはん…15g (大さじ1)
水 ……60cc (大さじ4)

5倍粥 ごはん…30g (大さじ2)
水 ……60cc (大さじ4)

*5倍粥の場合は作り方④⑤⑥の行程は必要ありません。

☆離乳開始1ヶ月間の進め方と目安量の一例☆

	1~2ヶ月	3~4ヶ月	5~6ヶ月	7~10ヶ月	11~15ヶ月	16~30ヶ月	
つぶしがゆ	 1さじ	 × 2 2さじ	 × 3 3さじ	 × 4 4さじ	 × 5 5さじ	 × 6 6さじ	 (30g)
かぼちゃ にんじん				 1さじ	 × 2 2さじ	 × 3 3さじ	 (15g)
豆腐 魚					 1さじ	 × 2 2さじ	 (10g)

参考にしてね☆

離乳食レシピ紹介



5~6 か月頃	かぼちゃのマッシュ
①かぼちゃは種とわたを除き、皮をむいて1 cm角に切る。 ②やわらかくなるまで煮て、茶こしで裏ごす。 ③野菜だしを加え、べたべた状（プレーンヨーグルト）にのばす。	

7~8 か月頃	かぼちゃのミルク煮
①かぼちゃは種とわたを除き、皮をむいて3~5mm角に切る。 ②やわらかくなるまで（バナナの固さ9から11ヶ月の固さ）煮て、湯を切る。 ③ひたひたになる位ミルクを入れ、指でつぶせるくらいのかたさに煮る。 （豆腐の固さ）	

9~11 か月頃	かぼちゃのそぼろあん
①かぼちゃは種とわたを除き、皮をむいて5~8mm角に切り、やわらかくなるまで（バナナの固さ）煮て、湯を切る。 ②小鍋にだし汁を入れ、煮立たせた中に鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら煮る。 ③水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④皿にかぼちゃを盛り、そぼろあんをかける。	

9~11 か月頃	ツナポテトバーグ
<材料> ジャがいも25g 玉ねぎ5g ツナ缶15g バター少々 ミルク少々	
① ジャがいもはゆでてつぶす。（玉ねぎは軟らかくゆでて、みじん切りにする。） ② ツナは缶から出して、油をよくきってほぐす。 ③ ①、②とミルクを混ぜて、小判型にまとめる。 ④ フライパンにバターを溶かし、③の両面を焼く。	

上三川町離乳食教室★実習レシピ



《野菜のトロトロ煮》



〔作り方〕

- ①じゃが芋、人参はよく洗い、皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ②小鍋を2つ用意し、人参、じゃが芋をそれぞれ入れて、水をたっぷり加え、火にかけ、具材がやわらかくなるまで煮る。

（7～8ヶ月頃）

- ① 鍋から具材をまな板へ取り出して、包丁で刻む。
- ② 小鉢に①を入れ（1つの小鉢に人参もじゃが芋も入れる）、だし汁を具材ギリギリに加える。
- ③ 水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：2）を少量（小さじ1くらい）加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ラップをして電子レンジで器全体が熱くなるまでよく温める。（1分くらい）
- ⑤ すりこ木で粗くつぶす。

（5～6ヶ月頃）

- ① やわらかく煮えた具材を裏ごして、なめらかにすりつぶし、だし汁でのばす。

《ごはんから作る10倍粥》

- 〔材料〕（約4回分）
- ・ごはん…大さじ2（30g）
 - ・水…1カップ（200cc）

〔作り方〕

- ① 小鍋に分量の水とごはんを入れる。
- ② ごはんのかたまりをほぐす。
- ③ 中火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、15分煮る。ふたはずらして、ふきこぼれないようにする。
- ⑤ 火を止め、ふたをして10分蒸らす。
- ⑥ 冷める前に、裏ごしし、なめらかにすりつぶす。
- ⑦ 小皿に人数分取り分ける。