

作ってみよう！基本の離乳食



★10 倍がゆ（基本の作り方）



①厚手の鍋に洗った米と水（米：水＝1：10）を入れ、30分以上つけて十分吸水させる。



②ふたをして、初めは強火で沸騰したら火を弱めてふきこぼれないようにふたを少しずらす。途中水がなくなれば足し、弱火で40～50分炊く。



③火を止めてきっちりふたをし、10分ほど蒸らす。



おかゆ・軟飯の作り方（例）

10 倍がゆ	米 1	水 10
7 倍がゆ	米 1	水 7
5 倍がゆ	米 1	水 5
軟飯	米 1	水 3

★つぶしがゆ（開始から1か月間ぐらい）



①おもゆ（おかゆの上澄み）を別の容器に取り、おかゆをすり鉢ですりつぶしたり、裏ごしてなめらかにする。



②おもゆを加えてなめらかな状態になるように調節する。（5、6ヶ月頃はヨーグルトぐらいのかたさが目安）

★炊飯器で作る 10 倍がゆ（コップがゆ）



①湯のみなどの耐熱容器に洗った米と水（米：水＝1：10）を入れる。
（例：米大さじ1：水大さじ10）



②米をしかけた炊飯器のちょうど真ん中に、容器をたおれない程度にねじこみ、通常通り炊く。



③炊き上がりとともに、おかゆも完成。



④ごはん粒をすりつぶしてなめらかにする。

●炊いたごはんからの作り方

ごはん1：水5（ごはん大さじ3：水1カップ）

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③ とくとき様子を見ながら、20分程度煮たら、火を止めて7～8分ほど蒸らす。ごはん粒をすりつぶし、なめらかにする。

●多めに作ったときは、

フリージング！

製氷皿などに小分けして冷凍し

1週間以内には使い切りましょう。



5～6 か月頃の野菜レシピ

◆かぼちゃ



1.	種と皮を除き、一口大に切って耐熱容器に入れる。少し水を振ってラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
2.	レンジ加熱したかぼちゃを、フリーザーバッグに入れて袋の上から麺棒などでなめらかになるまで叩いてつぶす。
3.	粗熱をとって平らに形を整え、筋目をつけてから冷凍保存する。必要量を折って使えるようにしておくとう便利です。



◆にんじん（大根などの根菜類）

1.	皮をむいて7～8mm程度の厚さに切る。小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。または電子レンジで加熱する。
2.	菜箸がすっと通るぐらいやわらかくなれば、湯を捨てて裏ごしし、なめらかにする。ブレンダーやすり鉢でなめらかにつぶしてもよい。
3.	粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。



◆じゃがいも、さつまいもなど

1.	皮をむいて薄切りにする。小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。
2.	菜箸がすっと通るぐらいやわらかくなれば湯を捨てて、フリーザーバッグに入れて袋の上から麺棒などでつぶす。
3.	粗熱をとり平らに形を整えて、筋目をつけてから冷凍保存する。必要量を折って使えるようにしておくとう便利です。



◆ほうれん草（白菜、キャベツなどの葉野菜）

1.	葉先部分をやわらかくなるまでゆで、水にさらしてアク抜きする。細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。
2.	初期の時は繊維があり食べにくいいため、裏ごし器で裏ごす。ブレンダーを使ってもよい。
3.	粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。



◆ブロッコリー

1. 穂先のみ小房に切り分けたものを、小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。または電子レンジで加熱する。
2. すり鉢でなめらかにすりつぶす。
必要に応じてゆで汁を加えてかたさを調節する



◆トマト

1. トマトはよく洗い、先端部分に十字の切込みを入れる。
沸騰したお湯にくぐらせ（少し長めに）、湯むきする。
2. 1/4 にカットしてスプーンで種を取り除く。
裏ごししてペースト状にする。またはブレンダーを使用。



◆豆腐（絹ごし）

1. ①小鍋に入れて中まで火が通るようにゆでる。
【電子レンジの場合】
耐熱容器に絹ごし豆腐 10g と大さじ 1 の水を入れ、ふんわりとラップをかけ、600W で 30 秒ほど加熱する。
2. 裏ごして、ゆで汁やだし汁でかたさを調節する。
＊豆腐は冷凍保存に向かないので、その都度調理をする方がよい。



◆白身魚

1. 鍋に湯を沸かし、中火で白身魚を中までしっかりゆでる。
2. 火が通れば取り出し、皮と骨を除いて、身を細かくほぐす。
すり鉢で細かくすりつぶす。（刺身用を使うと便利）



卵（卵黄）

1. ①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて沸騰させる。
沸騰したら 15 分ほどゆでて固ゆで卵を作る。
2. ②冷水に入れて冷やし、殻をむく。黄身と白身に分ける。
3. ③黄身のみ裏ごし、容器に入れて冷凍する。



基本の調理法

★すいおろす



おろし目のこまかさによって仕上がりは変わるので、あらい目ですりおろせばみじん切りのかわりにも。

★すりつぶす



5、6か月～7、8か月では、野菜やいも類、豆腐や白身魚などやわらかくゆでてから、すり鉢ですりつぶします。

★裏ごす



トロトロ状の離乳食は、裏ごしでなめらかに仕上げます。

★つぶす、ほぐす



赤ちゃんのかむ力の発達に合わせて食べやすくつぶしたり、細かくほぐす。フォーク、スプーン、マッシャーを使いましょう。

★だしの作り方

(材料)

だし昆布 5cm角 1枚 (5g) 水 1・1/2カップ

(作り方)

- ①昆布は、かたく絞ったふきんで軽くふいて汚れを取り、味が出やすいように切り込みを入れる。
- ②鍋に昆布と水を入れて20～30分おき、中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。(7か月以降は、かつお節も加えて混合だしを作しましょう。)



★野菜スープの作り方

(材料)

キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、その他あくの少ない野菜

(作り方)

野菜がかぶるくらいの水または、だし汁(昆布)を入れ、やわらかくなるまで煮て、汁をこす。

