

# 離乳食教室【前期】（5ヶ月～）レシピ

取手市立保健センター

## ★10倍がゆ

1回分位の量です。

まとめて作る時には、量を増やして下さい。

### ◎お米から作る

米 5g (ティースプーン1杯)

水 50～60cc

(米1に対して水10倍)

### ◎ごはんから作る

ごはん 大さじ1

水 100cc位

(ごはん1に対して水9倍)

## 【作り方】

### 10倍がゆ

#### 【お米から作る場合】

- ①洗米後水けをきり、分量の水で20分ほど浸水させてから中火にかける。
- ②沸騰したら底からかき混ぜ、弱火にして30～40分ほど煮る。(途中2～3回底から混ぜると、焦げ付きを防ぐことができます)
- ③やわらかく煮えたら、ふたをして10分ほど蒸らし、すりつぶす。

#### 【ごはんから作る場合】

- ①鍋にごはんと分量の水を入れてよくほぐし、ふたをして中火にかける。
- ②沸騰したらふたを少しずらして弱火で15分位煮る。火を止めて10分ほど蒸らし、すりつぶす。



## ★とろとろじゃがいも

### 材料

- ・じゃがいも
- ・ゆで汁 または 白湯 適量 (ペーストのばし用)

## 【作り方】

### とろとろじゃがいも

- ①じゃがいもは皮をむいて、半月またはいちょう切りにし水でさらしてから、やわらかくゆでる。(電子レンジでもOK)
- ②じゃがいもをすりつぶし、ゆで汁(または白湯)を少しずつ入れて、なめらかになるようにのばす。(ブレンダーやフードプロセッサーでもOK)

## ★にんじんスープ

### 材料

- ・にんじん
- ・ゆで汁 または 白湯 適量 (ペーストのばし用)

## 【作り方】

### にんじんスープ

- ①にんじんは皮をむいて、半月またはいちょう切りにしてから、やわらかくゆでる。(電子レンジでもOK)
- ②にんじんをすりつぶし、ゆで汁(または白湯)を少しずつ入れて、なめらかになるようにのばす。(ブレンダーやフードプロセッサーでもOK)

## ●調理のポイント

### 《根菜類・いも類》

つぶす時は、小さく切るとやわらかく煮えにくいので、少し大きめに切ってからゆでてつぶすと、すりつぶしやすくなります。

### 《葉もの類》

葉ものは葉先のやわらかい部分を使いましょう。きざむ時は、葉の繊維を断ち切るようにみじん切りにしてからすりつぶします

## ●離乳食を嫌がる時には・・・

食べ物の形状、食べさせ方、スプーンの形状や材質、姿勢などといったことに原因があることが多いようです。

おかゆのつぶつぶが気になる場合には、ていねいにすりつぶし、なめらかに仕上げましょう。

また上記以外でも、味自体に慣れないようならば、赤ちゃんが本能的に好む甘みやうまみをプラスしてみるのも一案です。

注意!

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳になるまでは使わないで下さい!

## 主食(炭水化物源)レシピ

### ★にんじんかゆ

材料

- ・にんじん・・・5～10g
- ・白湯・・・適量
- ・10倍かゆのすりつぶし  
大さじ2～3



【作り方】

にんじんかゆ

- ①にんじんは皮をむいて半月またははいちょう切りにして、やわらかくゆでる。(電子レンジでもOK)
- ②にんじんをすりつぶし、ゆで汁を少しずつ入れて、なめらかになるようにのばし、(ブレンダーやフードプロセッサーでもOK) 10倍かゆのすりつぶしにのせる。

## 副菜(ビタミン・ミネラル源)レシピ

### ★ほうれん草バナナあえ

材料

- ・ほうれん草(葉先) 5g
- ・白湯 適量
- ・バナナ 10g



【作り方】

ほうれん草バナナあえ

- ①ほうれん草の葉先はやわらかくゆでて水にさらし、水けをきってから細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。白湯を少しずつ加え、なめらかになるまでのばす。
- ②バナナはすり鉢ですりつぶし、①とあえる。

## 主菜(たんぱく質源)レシピ

### ★豆腐のミルクスープ

材料

- ・絹ごし豆腐 10g
- ・ミルク(調乳したもの) 大さじ1

【作り方】

豆腐のミルクスープ

- ①豆腐はゆでて裏ごしする。
- ②①とミルクは同じ耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで10～20秒加熱する。。



### ★しらすとかぼちゃのマッシュ

材料

- ・しらす 小さじ1
- ・白湯 大さじ1
- ・かぼちゃ 10g

【作り方】

しらすとかぼちゃのマッシュ

- ①しらす干しは2～3分程度ゆでて塩抜きし、水けをきってからすり鉢ですりつぶす。
- ②かぼちゃは種とわたを除き、やわらかくゆでて皮を除いてすり鉢ですりつぶす。湯を少しずつ加え、なめらかになるまでのばす。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

