

## 離乳食の作り方

○5、6か月頃：なめらかにすりつぶした状態  
・・・ポタージュくらいの目安

- ・つぶしがゆ  
米を10倍の水でやわらかく炊き、少しすり鉢ですりつぶす。
- ・パンがゆ  
パンの耳をとって小さく切り、野菜スープか水で煮る。
- ・豆腐のスープ  
絹ごし豆腐をすりつぶし、スープか薄いみそ汁に入れて煮る。
- ・ポテトペースト  
やわらかくゆでたじゃがいもをよくつぶし、スープでとく。
- ・ほうれん草のスープ  
ほうれん草の葉先はやわらかくゆで、みじん切りにする。  
スープを加え、やわらかく煮る。
- ・りんごのくず湯  
りんご 1/4 個は皮をむいてすりおろす。鍋に水 100ml、りんご、かたくり粉小さじ1を加え、火にかける。
- ・魚のスープ  
白身の魚をすりつぶし、スープか薄いみそ汁を少しづつ加えてのばし、火にかけ沸騰させる。

## 【参考】

- ・おもゆ  
米を10倍の水で炊き、あみでこした汁の部分。
- ・野菜スープ  
じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各 100g とだし昆布 5cm と水 1ℓを鍋に入れ、水が半分くらいになるまで煮詰める。
- ・昆布だし  
昆布を 20～30 分水につけておく。弱火で沸騰したら昆布をひきあげる。(長時間沸騰させるとぬめりがでる)

○7、8か月頃：舌でつぶせる固さ  
・・・豆腐くらいの硬さが目安

- ・やわらかいおかゆ  
米を5倍の水で少し水けが残る程度まで煮る。
- ・たくたうどん  
ゆでうどんとにんじん、たまねぎ、白菜、大根を細かく刻みスープでたくたに煮て、しょうゆ少々で調味する。
- ・魚のみぞれ煮  
ゆでてほぐした白身魚を、おろし大根とスープで煮る。砂糖、しょうゆ少々で調味する。
- ・豆腐と野菜の煮物  
豆腐をつぶした中に、細かく刻んだ野菜を入れ、スープを加えて煮る。しょうゆと砂糖少々で味付けする。
- ・トマトスクランブル  
レバーはゆでてうらごす。トマトは湯むきして、種を除き細かく切る。溶き卵に具を混ぜ、バターを熱したフライパンに流し入れて火を通す。
- ・キャベツのしらす煮  
キャベツ、たまねぎはみじん切り。しらす干しは湯通ししみじん切り。水かスープを入れてやわらかく煮てしょうゆ少々で調味する。
- ・じゃがいものミルク煮  
じゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。
- ・小田巻き蒸し  
細かく切ったうどん、ゆでて小さく切ったにんじん・ほうれん草とだしで溶いた卵液を茶わんに入れ、しょうゆ少々で味をつけ、蒸す。

○9～11か月頃：歯ぐきでつぶせる固さ  
・・・指でつぶせるバナナくらいの固さが目安

- ・やわらかいごはん  
水を多めに入れて、やわらかくごはんを炊く。
- ・フレンチトースト  
卵をよく溶いて牛乳でのばし、砂糖を少々入れ、耳を除いた食パンを浸す。フライパンにバターを溶かして焼く。
- ・シチュー  
鍋にバターを溶かし、魚、玉ねぎ・にんじんのみじん切りを炒める。小麦粉を加えて炒め、牛乳でのばす。ゆでたじゃがいも、ほうれん草を加え、塩少々で味付けする。
- ・お好み焼き  
レバーはゆでてみじん切り。にんじん、玉ねぎもゆでてみじん切り。しらす干しは湯通ししみじん切り。じゃがいもはすりおろす。全部を合わせ、卵、小麦粉とよく混ぜ、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ・大根のやわらか煮  
大根は 1cm 角に切り、ささみはゆでてきざむ。だしでやわらかく煮て、しょうゆ少々で味をつけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ・納豆のおろし煮  
ひきわり納豆とおろし大根をあわせ、しょうゆ少々を加えて煮る。

○12～18か月頃：歯ぐきでかめる固さ  
・・・肉団子くらいの固さが目安

- ・にんじんごはん (2人分)  
米 80g・水 200ml・だし昆布 3cm 角・にんじん 25g・しらす干し 8g・バター 小さじ 1/3・塩 小さじ 1/6  
①にんじんはすりおろす。しらす干しは熱湯をかけ、刻む。  
②米をといで、分量の水、昆布、①、塩、マーガリンを加えて炊く。
- ・大豆のミートソース煮 (2人分)  
ゆで大豆 60g・豚ひき肉 30g・たまねぎ 20g・にんじん 10g・ピーマン 10g・サラダ油 大さじ 1/2・A (トマトジュース 50ml・ケチャップ 小さじ 1/4・しょうゆ 1g・水 100ml・コンソメ 1g)  
①ゆで大豆は粗きざみにし、熱湯をかける。  
②たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り。  
③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、②を入れて炒める。  
④ゆで大豆、Aを加え、煮立ったら弱火にして煮込む。
- ・ブロッコリーのマヨネーズ焼き (2人分)  
ブロッコリー 60g・マヨネーズ 小さじ 2・スライスチーズ 1/2 枚  
①ブロッコリーは小房に分け、やわらかくゆでる。  
②①をマヨネーズで和え、アルミカップにのせ、スライスチーズをのせオーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

