

## 離乳食初期レシピ

### 【おかゆの作り方】

(米から鍋で炊く場合)

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れて30分ほど浸水する。
  - ② 強火にかけて沸騰したら弱火にし、軽くふたをして 40～50分炊く。
  - ③ 火を止め、ふたをして10分蒸らす。
- ※ ご飯からつくる場合は、30分ほど炊く。

### おかゆの水加減の目安

	米からつくる(1:10)		ご飯からつくる(1:5)	
	米	水	ご飯	水
10倍がゆ	1/4カップ	2・1/2カップ	大さじ2	3/4カップ
8倍がゆ	1/4カップ	2カップ	大さじ2	1/2カップ弱
7倍がゆ	1/2カップ	3・1/2カップ	大さじ4	1カップ弱
5倍がゆ	1/2カップ	2・1/2カップ	1/2カップ	1カップ
軟飯	1/2カップ	1・1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ

### ●つぶしがゆ

10倍がゆをすり鉢ですりつぶす(裏ごししてもよい)。慣れてきたら、荒つぶし(半つぶし)→10倍粥→9～8倍粥



練らないようにつぶす  
または裏ごす



離乳食用スプーン1杯  
からはじめる



つぶし・裏ごし



荒つぶし



9倍粥～8倍粥  
(2か月目)

### ●パンがゆ

1か月くらいいったら、小麦製品を試してみる

- ①食パン8枚切り1/8枚は耳を除いて細かくちぎる。(軽くトーストするとちぎりやすく水分を吸いやすい)  
※冷凍したパンをすりおろしてもよい。
- ②耐熱容器に①とかぶるくらいの野菜スープを入れて水分を吸わせる。  
ラップをふわっとかけて電子レンジで40秒～1分ほど加熱し、つぶす。



### ●そうめんがゆ

- ①そうめん(5～10g)は袋の表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。
- ②細かく刻み、鍋に①とだし汁(または野菜スープ)を入れて煮て、すりつぶす。



乾麺は先に折っておくと便利



### ★野菜のペースト 野菜スープから取り分けると簡単！

#### ●にんじんペースト

- ①やわらかく煮たにんじんをすりつぶすか裏ごしする。
- ②茹で汁(または野菜スープ)でのばす。



#### ●玉ねぎペースト

- ①やわらかく煮た玉ねぎは細かく刻み、裏ごしする。
- ②茹で汁(または野菜スープ)でのばす。



## ●ほうれん草ペースト

- ①ほうれん草は、くたくたになるまで茹で、茎の部分を除いて葉先だけを刻む。  
または、包丁を寝かせてすりつぶす(裏ごしするとさらになめらかになる)。  
※食べにくいようなら、とろみをつける。



葉先だけを取り出す



細かく刻むか、包丁を寝かせてすりつぶす



とろみをつけて食べやすく！  
～水溶き片栗粉～

片栗粉1：水2の割合で、よくかき混ぜてから加えて、とろみがつくまでしっかり火を通す。

小さい保存容器に2～3回分を作り、冷蔵庫で保管しておくとすぐに使えて便利！  
2～3日で中身を入れ替える。

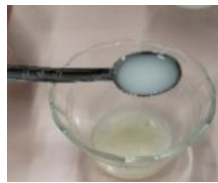
## ●白身魚のペースト

- ①耐熱容器に白身魚(刺身用)1切れとひたひたの水を入れ、ふわっとラップをかけ 15～30 秒加熱する。  
② ①を取り出し、茹で汁の中でほぐすようにすりつぶす。  
③水溶き片栗粉(小さじ1くらい)を加えて混ぜ、ふわっとラップをかけて電子レンジで 10～20 秒くらい加熱し、さらにかき混ぜて、とろみをつける。

加熱しすぎると破裂するので、様子を見ながら加熱する。



茹で汁の中でほぐすようにすりつぶす



水溶き片栗粉を加え混ぜる



電子レンジで加熱し  
かき混ぜる



白身魚はたい、ひらめ、かれいなどがおすすめ。  
切り身を使用するときは、皮と骨をしっかり取って。

## ●卵黄ペースト

- ①鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後 15 分茹でる。水に取り、殻をむいてすぐに卵黄(黄身)と卵白(白身)に分ける。  
② 卵黄をつぶし、野菜スープでのばす。



1か月過ぎた頃の1食の目安量

### 卵の与え方

- ・卵はしっかり火を通す。
- ・固ゆでの卵黄(黄身)を少量から始め、様子を見ながら少しずつ増やしていく。
- ・7～8か月頃になったら、卵黄(1個)から全卵(1/3個)へ進めていく。

## フリージング・電子レンジ活用

### 【フリージングするときのポイント】

- 使用する 1 回分ずつ小分けにして冷凍する。
- 食感が変わりやすい豆腐やじゃがいもはペースト状にして冷凍。
- 品名や冷凍した日にちを書いておく
- 1週間を目安に使い切る。
- 冷ましてから冷凍庫に入れる。
- 使う分だけ再加熱して与える。



### 【電子レンジのポイント】

- 電子レンジで使えない容器があるので注意。
- ふわっとラップをかける又は専用ふたを使用する。
- 水分が少ない食材や量が少ないときは、水分を加えて加熱する。
- 加熱時間は様子を見ながら調節する。
- 加熱ムラに注意する(途中で取り出してかき混ぜるなど)

※電子レンジは 600W を基準にしています。機種によって加熱時間が異なります。