

おすすめ離乳食

☆実演

《基本の10倍粥》

米	
水	米1に対して10倍 (ごはんから作る場合は5倍)

- (1) 鍋に米と分量の水を入れ、20分吸水させる。
 - (2) 蓋をした鍋を火にかけて、沸騰したら弱火にして40分(ごはんから作る場合は15分)ほど煮る。
 - (3) 火を止めて、10分蒸らす。
- ※ 途中で水分が足りなくなる時はその都度水を足す。

☆試食

1 かぼちゃのポタージュ(5~6か月頃から)

かぼちゃ(冷凍でもよい)	
水	

- (1) かぼちゃは電子レンジで加熱して皮をむく。
(ゆでて蒸してもよい)
- (2) 鍋にかぼちゃと水を入れ、加熱しながら泡だて器でポタージュ状にしていく。(ミキサーにかけてもよい)

2 トマト味のパン粥(7~8か月頃から)

トマト	1個
食パン	1枚(6枚切り)
水	

- (1) トマトのへたをくりぬき、皮に切れ目を入れてフォークを刺す。直火であぶり、水につけて皮をむく。
- (2) トマトをさいの目に切り(種を除く)鍋に入れ火にかける。
- (3) トマトに火が通ったら、みみを取りさいの目にしたパンを加え、トロトロになるようにつぶしながら煮る。

3 鶏ささみとブロッコリーの煮物(7~8か月頃から)

鶏ささみ	
ブロッコリー	
水	
片栗粉	

- (1) ささみはスジを除いてから茹でて、細かく刻む
- (2) ブロッコリーの穂先を柔らかく茹でて、細かく刻む
- (3) ささみとブロッコリーを鍋でさらに煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ ブロッコリーだけなら5~6か月頃から使える。

・・・MEMO・・・



離乳食レシピ

◎5～6か月頃から

1 大人のごはんから作る10倍粥

炊いたごはん	1/3カップ
水	2カップ

- (1) 鍋に分量のごはんと水を入れ、ふたをして弱火で15分位煮る。
- (2) ごはんがトロトロとしてきたら火を止め、蓋をしたまま10分蒸らす。
- (3) おかゆの粒は裏ごす（またはすり鉢で滑らかにすりつぶす）
- (4) 3を重湯や白湯でポタージュ状にのばす。

※. 多めに作ったときは、1回分ずつ小分けにして冷凍するとよい。

2 豆腐とほうれん草のすり流し

絹ごし豆腐	20g
水	20ml
ほうれん草	10g
片栗粉	小さじ1/2

- (1) ほうれん草は洗って茹で、水にさらしてアクを取り、葉先をすりつぶしておく。
- (2) 鍋に水と裏ごしをした豆腐を入れて弱火にかける。
- (3) 2が煮立ったら1を加えて混ぜ合わせ、水とき片栗粉を入れてとろみをつける。

3 人参のポタージュ

人参	20g
水	適量

- (1) 人参は皮をむいて輪切りにし、柔らかくなるまで茹でて裏ごしする。
- (2) 1をポタージュ状にのばし、ひと煮立ちさせる。

◎7～8か月頃から

1 ジャがいもと人参のマッシュかつお節風味

ジャがいも	
人参	ジャがいもの3割程度
水	
かつお節	ひとつまみ

- (1) ジャがいも・人参は皮をむいて薄切りにし、ひたひたより少し多めの水と一緒に鍋に入れて火にかける。
- (2) はしを通るくらいに柔らかくになったら煮汁ごとマッシャーでつぶし、手でもんで細かくした鰹節を加えて混ぜる。
(加熱中に水が足りなければ継ぎ足す)

※. 子どもの様子に合わせてつぶし具合を加減する。

◎ オートミールのお粥ごま風味

オートミール
水
すりごま

- (1) すりごまは茶こしなどでふるい、粉の部分だけを取り出す。
- (2) オートミールを5倍のお水で煮る。
(煮立つとすでにお粥になっている。)
- (3) ごまを加えて1～2分煮る。

さらに
詳しく

茅ヶ崎市のホームページにさらに詳しい離乳食のすすめ方や参考レシピが載っています。
ぜひご活用ください。(TOP→子育て情報→赤ちゃんとこどもの健康→離乳食の進め方)