

# 離乳食をつくってみよう！

## <おかゆ>

### \* お米から作る場合

米を研いで水気を切り、10倍(または7倍・5倍)の水を入れて30分ほど置いて、炊飯器のスイッチを入れる。

### \* ご飯から作る場合

鍋にご飯の量1に対し水5倍(または3.5倍・2.5倍)を入れ、弱火にかける。



すりばちですりつぶすか、茶こしなどで裏ごししてなめらかにする。

(さらに水を加える場合は鍋に入れ沸騰させる。)



### \* 保存方法

製氷皿または小さめの容器に少量ずつ入れて冷凍庫に保管する。

保存の目安は1週間以内に。温めるときはしっかり沸騰させる。



## <野菜スープ>

アクの少ない野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、大根、白菜など)をざく切りにし、昆布とかぶるくらいの水を入れて煮る。



### \* 利用方法

ペーストをゆるめる、だし汁として使うなど。残りは調味料などを加えて大人用の料理に！

### \* 保存方法

おかゆと同じように保存する。



## <ペースト>

\* 下処理



\* ゆでる



\* きざむ



\* すりつぶす



\* のぼす・とろみをつける



水溶き片栗粉



## <かぼちゃと豆腐の煮物>

- ①かぼちゃ20gは皮を取りゆでて粗くつぶす。
- ②野菜スープ大さじ3と細かく切った絹ごし豆腐30gを入れて煮る。
- ③②にかぼちゃを加えて混ぜる。



## <かぼちゃのそぼろ煮>

- ①かぼちゃ30gは皮を取り7mm角に切る。  
鶏肉10gはミンチにする。



- ②野菜スープ1カップを煮立て、①を加えて煮る。



- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。



## <ほうれん草の白和え>

- ①ほうれん草の葉先20gはゆでてみじん切りにする。  
絹ごし豆腐40gはゆでてすりつぶす。



- ②ほうれん草と豆腐を合わせてすりつぶし、しょうゆをごく少量(1滴ほど)たらす。



## <ほうれん草のポテトバーグ>

- ①ほうれん草の葉先10gはゆでてみじん切りにする。  
じゃがいも30gは皮をむき、ゆでてすりつぶす。



- ②①と粉チーズ少々をくわえて混ぜ、1口大に丸めて  
油を薄くひいたフライパンで両面焼く。

