

# 作ってみよう！基本の離乳食①



## ★10倍がゆ（基本の作り方）



①厚手の鍋に洗った米と水（米：水＝1：10）を入れ、30分以上つけて十分吸水させる。



②強火にかけて煮立ったら、軽にかき混ぜます。ふきこぼれないようにふたを少しずらして弱火でとろりとするまで30分くらい炊く。水分がなくなりそうな時には、お湯を足す。



③火を止めてきっちりふたをし、10分ほど蒸らす。



## 水分量の目安

## ★つぶしがゆ（開始から1か月間ぐらい）



①おもゆ（おかゆの上澄み）を別の容器に取り、おかゆをすり鉢ですりつぶしたり、裏ごしてなめらかにする。



②おもゆを加えてなめらかな状態になるように調節する。（5、6か月頃はヨーグルトぐらいのかたさが目安）

粥	米から作る場合	ごはんから作る場合
	米：水	ごはん：水
5～6か月（10倍がゆ）	1：10	1：5
7～8か月（7倍がゆ）	1：7	1：3
9～11か月（5倍がゆ）	1：5	1：2
12～18か月（軟飯）	1：3	1：0.5～1

## ★炊飯器で作る10倍がゆ（コップがゆ）



①湯のみなどの耐熱容器に洗った米と水（米：水＝1：10）を入れる。  
（例：米大さじ1：水大さじ10）



②米をしかけた炊飯器のちょうど真ん中に、容器をたおれない程度にねじこみ、通常通り炊く。



③炊き上がりとともに、おかゆも完成。



④ごはん粒をすりつぶしてなめらかにする。



## ●炊いたごはんからの作り方

ごはん1：水5（例：ごはん大さじ3：水1カップ）

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③ ときどき様子を見ながら、20分程度煮たら、火を止めて7～8分ほど蒸らす。ごはん粒をすりつぶし、なめらかにする。

●多めに作ったときは、フリージング！  
製氷皿などに小分けして冷凍し、1週間以内には使い切る。

# 作ってみよう！基本の離乳食②



## ★野菜をやわらかくゆでてペースト状に



①野菜をやわらかくゆでる。



②熱いうちに裏ごす。



③だし汁（ゆで汁）でかたさを調節する。



かぼちゃなどやわらかい食材はレンジで加熱してつぶしてもよい

## ★すりおろす



おろし目のこまかさによって仕上がりは変わるので、あらい目ですりおろせばみじん切りのかわりにも。

## ★すりつぶす



5、6か月～7、8か月では、野菜やいも類、豆腐や白身魚などやわらかくゆでてから、すり鉢ですりつぶします。

## ★裏ごす



トロトロ状の離乳食は、裏ごしでなめらかに仕上げます。

## ★つぶす、ほぐす



赤ちゃんのかむ力の発達に合わせて食べやすくつぶしたり、細かくほぐす。フォーク、スプーン、マッシャーを使いましょう。



## ★とうふや白身魚もゆでてすりつぶす



豆腐



白身魚



白身魚はゆでて皮と骨を取り除く。なめらかにすりつぶす。



野菜のペーストと合わせる。

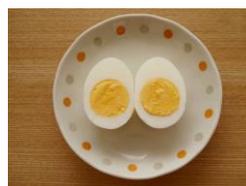


豆腐はゆでてなめらかにすりつぶす。

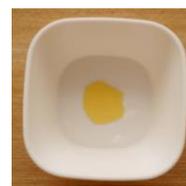


野菜のペーストと混ぜる。

卵黄



固ゆでにする



お湯などでのばして、おかゆなどに混ぜる

**\*まな板で刻んだり、つぶしたしたりしたものは、再度加熱してから与えましょう**

# 作ってみよう！基本の離乳食③



## ★だしのとり方

(材 料) だし昆布 5cm角1枚(5g) 水 1・1/2カップ

(作り方) ①昆布は、かたく絞ったふきんで軽くふいて汚れを取り、味が出やすいように切り込みを入れる。

②鍋に昆布と水を入れて20~30分おき、弱火にかけてゆっくり沸かし、沸騰直前に昆布を取り出す。(8か月以降は、かつお節も加えて混合だしを作りましょう。)



## ★野菜スープの作り方

(材 料) キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、その他あくの少ない野菜

(作り方) 野菜がかぶるくらいの水または、だし汁(昆布)を入れ、やわらかくなるまで煮て、汁をこす。



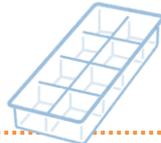
## ★食べやすくする工夫 (のどごしよく、のみ込みやすく)

①とろみをつける：片栗粉を倍量の水でとき、煮立ったところに回し入れて加熱する。

②とろみ素材を使う：じゃがいも・かぼちゃ・プレーンヨーグルト・ホワイトソース・おかゆ・バナナ・モロヘイヤ など



## ★フリージング



おだしや野菜スープ、おかゆやおかずなどを冷凍保存ができるので、一度に多めに作り、1回分ずつ小分けして冷凍保存しておくとう便利です。

- 新鮮な食材を使い、おいしさと栄養を保つには、急速冷凍する。(作ったあと、冷めたらすぐに冷凍する)。
- 冷凍後も内容がわかるように、食品名、日付などを書き、一週間を目安に使いきる。
- 解凍するときは、鍋やレンジで中までしっかり火を通してから使う。  
(常温解凍をしないこと。一度解凍したものは、再冷凍はしないようにする。)

## ★取り分けのコツ



大人の食事から取り分けると、簡単で無駄が無く、バリエーションが増えます。

(例)・汁もの : 味噌や調味料を入れる前に取り分け、具を刻んだり、さら加熱してやわらかくしてから使う。

- 煮込み料理 : スープやだしで煮込んで、味をつける前に取り分ける。
- 焼き魚・煮魚 : 骨を取り除き、身をほぐしてから使う。ご飯に混ぜたり、とろみをつけると食べやすくなる。(煮魚は味が染みる前に取り出す。)