

離乳初期（5から6か月頃）のレシピ

この頃の赤ちゃんの舌は前後にしか動かないため、離乳食をゴックンと飲み込む練習をしていきます。離乳食は1日1回だけあげます。離乳食を開始して1か月ほど経てば、1日2回離乳食をあげてもかまいません。

10倍がゆの作り方（小鍋を使ってお米から炊く方法）

【材料】 作りやすい分量

米・・・大さじ2

水・・・300ml

【作り方】

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて水を注ぎ、20～30分おいて給水させます。
- ②ふたをして強火にかけます。沸騰したら弱火にし、40～50分ほど煮ます。
※ふきこぼれそうな時は、ふたを少しずらしてください。
途中で水分が少なくなっているようであれば、少し水をたします。
- ③やわらかくなれば火を止め、10分ほど蒸らします。

Point ♪

このレシピで、10倍がゆが250g程度作れます。必要量を取り出したあとは、冷凍保存してOK！小分けにして冷凍保存しておくとう便利です、1週間以内で使い切ってください。



10倍がゆのつぶし方（スプーンを使う方法）

- ①炊き上がったおかゆから必要量をお皿に取り出し、スプーンの背を使ってすりつぶします。
- ②冷めると、水分を吸って固くなってしまいます。その時は、おも湯やさ湯を少し加えてのばします。ポタージュスープのような固さになれば完成です。
※ スプーンでつぶした場合は、少し粒が残ります。お子さんが嫌がるようであれば、茶こしなどを使って裏ごしたなめらかな状態のものをあげてみましょう！

にんじんのおろし煮

【材料】

にんじん・・・20g

ゆで汁・・・適量

（ゆで汁以外に、こんぶだしやさ湯でもOK）

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、大きめに切ります。
- ②鍋ににんじんと水を入れ、火にかけます。にんじんに竹串を刺してスッと通るくらいまでゆでます。（電子レンジで加熱したり、蒸しても大丈夫です。）
※ゆで汁には、にんじんの甘みがでています。このゆで汁をとっておくと、あとの加熱の際に使用でき、さ湯を使うより少し美味しくなります。
- ③ゆであがれば、おろし器ですりおろし、ゆで汁で煮て、グツグツしてきたら完成です。

ほうれん草のペースト

【材料】

ほうれん草（葉先のみ）・・・20g

こんぶだし・・・適量

【作り方】

- ①ほうれん草はしっかり洗っておきます。
- ②鍋に水を入れ火にかけて沸騰させます。そこにほうれん草を加えてゆでます。
- ③やわらかくゆであがれば、ザルに取り出し、水をさっとかけます。
- ④軽く水気をしぼり、包丁で細かく切り、すり鉢に入れてすりつぶします。
- ⑤ある程度すりつぶせたらこんぶだしを加え、さらにすりつぶします。
- ⑥すりつぶせたら小鍋に移し、火にかけてグツグツしてきたら完成です。

Point ♪

食べにくそうにしていれば、水溶性片栗粉でとろみをつけたり、おかゆやかぼちゃのペーストに少し混ぜるなど食べやすくしてください。



かぼちゃのペースト

【材料】

- かぼちゃ（種とわたをとる）・・・40g
さ湯（最後に加熱するため水でもOK）・・・適量



【作り方】

- ①かぼちゃはラップを巻いて電子レンジで加熱します。（600Wで2分程度）竹串を刺してスッと通るくらいやわらかくなれば、取り出します。
- ②大きなスプーンで皮を取り除きます。
- ③お皿にかぼちゃを入れ、スプーンの背を使ってつぶします。
- ④なめらかになれば、鍋にかぼちゃを入れ、さ湯を加えてのばして火にかけます。
- ⑤グツグツしてきて、ポタージュスープに近い固さになれば火を止めて完成です。

Point♪

かぼちゃの粒や繊維が気になる時は、茶こしなどを使って裏ごすとなめらかになります。



白身魚のうすくず煮

【材料】

- 白身魚・・・10g
片栗粉・・・小さじ1
水・・・小さじ2
こんぶだし・・・適量



お刺身用の切り身を使うと作りやすいです。たい、ひらめ、かれいと
いった白身魚で試してみ
ましょう。

【作り方】

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら白身魚を入れてゆでます。
- ②ゆであがれば取り出し、すり鉢に入れてすりつぶします。
- ③ある程度すりつぶせたら、すり鉢にだし汁を加え、さらにすりつぶします。
- ④片栗粉に水を加えて混ぜておきます。
- ⑤すりつぶした白身魚を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら鍋を火から一度はずし、水溶き片栗粉を加えてかき混ぜます。再び火にかけてとろみがつけば完成です。

※水溶き片栗粉を全て入れると固まりすぎてしまいます。様子をみながら入れてください。

だしのとり方

こんぶだしのとり方

【材料】

- こんぶ・・・5cm×10cm角1枚
水・・・500ml



【作り方】

- ①鍋に水とこんぶを入れて30分おいておきます。
- ②30分経てば中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出したら完成です。

Point♪

グツグツ沸騰させてしまうと、こんぶのぬめりなどがでてしまい、美味しいだしになりません。気をつけましょう。



簡単なこんぶだしのとり方

【材料】

- こんぶ・・・2cm角程度
水・・・100ml

- ①カップにこんぶと水を入れて、1時間程度おいておく。
注）使うときは、必ず加熱して使ってください。

冷凍保存について

冷凍保存した食材は、1週間以内に使いきりましょう！
解凍するときは、自然解凍ではなく電子レンジや鍋を使って再加熱をしましょう。
（量が少ないときは、すぐに焦げてしまいます。加熱時間に気をつけてください。
加熱するときに、だしや水を少し加えて加熱すると焦げにくくなり、固さ調整も
やすくなります。）

離乳食に関してわからないことがあれば宇治市保健推進課までお気軽にご相談ください。
問い合わせ先：宇治市 保健推進課（0774）22-3141（代表）