

# 離乳食レシピ



離乳食 5～6ヶ月頃

『食事の形態』なめらかにすりつぶした状態→ヨーグルトくらいのかたさ

★★まずは単品で、慣れてきたら組み合わせてみましょう★★

## 進め方のポイント

- ☆ 最初は1日1回1さじから始めましょう。
- ☆ 赤ちゃんの機嫌や様子、便の様子を見ながら量と種類を少しずつ増やします。まずは、単品で、慣れてきたら組み合わせてみましょう。
- ☆ 離乳開始時には、味付けは必要ありません。(素材の持ち味を生かしましょう。)
- ☆ 離乳食の後の母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませましょう。

## ○おかゆ(前期のおかゆは10倍がゆ)

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 10g 水 50ml	① お茶碗に分量のごはんと水を入れ、ふんわりラップをして1分ほど電子レンジで加熱する。そのまま蒸らしながら冷ます。(電子レンジは機種によって熱効率が違うので様子を見ながら調節してください) ② すり鉢でなめらかにすりつぶす。

### <離乳食開始ごろ>

※だし汁で固さを調節しましょう

### <慣れてきたら…>

#### **ア) 青菜(ほうれん草、小松菜、チンゲン菜など)**

- ① ほうれん草を茹でる
- ② 葉先を裏ごしする。

#### **イ) じゃがいも**

- ① 皮をむき、1cm～1.5cm厚さのいちよう切りにして水にさらし、だし汁でやわらかく煮る。
- ② ①を裏ごしする。

#### **ウ) 人参**

- ① 皮をむき、5mm～1cm厚さのいちよう切りにして、だし汁でやわらかく煮る。
- ② ①を裏ごしする。

#### **エ) 絹ごし豆腐**

- ① 湯通しして、なめらかにすりつぶす。

ア)とイ)を組み合わせて・・・

#### **○二色マッシュ**

- ① ほうれん草とじゃがいもを合わせて盛り付ける。

ウ)とエ)を組み合わせて・・・

#### **○人参の豆腐和え**

- ① 豆腐と人参を合わせる。必要に応じてだし汁を加える。

## ○白身魚のさつまいも和え

材 料 (1人分)	作 り 方
白身魚 (刺身) 1/2切れ (5g) さつまいも 15g スープ 適量	① さつまいもは皮をむいて薄く切り、水を少々かけ、ラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。 ② 白身魚はゆでておく。 ③ ①と②を合わせてすり鉢ですりませる。 ④ ③にスープを加えてペースト状にする。

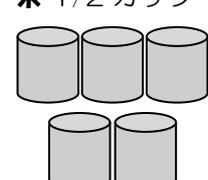
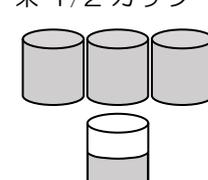
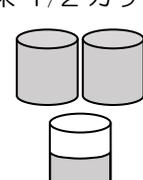
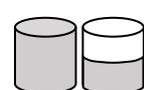
## ○ブロッコリーのミルク煮

材 料 (1人分)	作 り 方
ブロッコリー 小房1個 ミルク 大さじ2	① ブロッコリーは生のままつぼみの部分だけすりおろす。 ② ①をミルク (粉ミルクをお湯でといたもの) で5~6分煮る。 ③ なめらかにすりつぶす。 ※または、ブロッコリーを柔らかく茹でて、裏ごしをして、ミルクで煮てもよいでしょう。

## ～おかゆ・軟飯の作り方～

### ★米から炊く場合

- 鍋に洗った米と分量の水を入れ、20~30分おいて吸水させる。
- ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたをずらし40~50分煮る。火を止めて10分ほど蒸らす

10倍がゆ	7倍がゆ	5倍(全)がゆ	軟飯	
				
米 1/2カップ	米 1/2カップ	米 1/2カップ	米 1/2カップ	
				
水5カップ	水3と1/2カップ	水2と1/2カップ	水1と1/2カップ	

### ★炊き上がったごはんから作る場合

- 鍋にご飯と水を入れ、ふたをして火にかける。
- 沸騰したらふたをずらし、約20分煮る。火を止めて7~8分蒸らす。

10倍がゆ	7倍がゆ	5倍(全)がゆ	軟飯
ごはん1	ごはん1	ごはん1	ごはん1
水5	水3	水2	水1

離乳食についてのご相談は

佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで

TEL 24-1111 (内線 5532)

