

<おかゆの作り方>

※ お子様の発達に合わせてお作り下さい。

- 10倍がゆは、赤ちゃんが食べやすい形状に合わせてすり鉢ですりつぶすか、ブレンダー（ミキサー）等でなめらかにしましょう。最初はポタージュ状、慣れたら少し粒が残るペースト状へ。
- 10倍がゆに限らず、それぞれで水分が足りないようなら、湯を加えてのばして下さい。
- 残った分は製氷器に使いやすい分量に分け入れ、冷凍庫で凍ったら、冷凍保存袋に入れて保存し、1週間以内に再加熱して使い切るようにしましょう。

☆米からおかゆを作るとき

●作りやすい分量

	米	水
10倍がゆ（離乳初期）	大さじ2（25g）	300ml
7倍がゆ（離乳中期）	大さじ4（50g）	420ml
5倍がゆ（離乳後期）	大さじ8（100g）	600ml

あくまでも目安なので作る際の参考にしてください。

<作り方>

- ① 鍋に洗った米と分量の水（上表参照）を入れ、20～30分吸水させる。



10倍がゆの分量

吸水

- ② 強火にかけ沸騰したらふたをして、極弱火にして30分ほど煮る。



- ③ 火を止めて、ふたをしたまま10分蒸らす。



出来上がり

☆ごはんからおかゆを作るとき

●作りやすい分量

	ごはん	水
10倍がゆ（離乳初期）	大さじ2（30g）	200ml
7倍がゆ（離乳中期）	大さじ2（30g）	180ml
5倍がゆ（離乳後期）	大さじ2（30g）	120ml

あくまでも目安なので作る際の参考にしてください。

<作り方>

- ① 鍋にごはんと分量の水（上表参照）を入れてほぐす。
- ② 強火にかけ沸騰したら、ふたを少しずらし、極弱火にして様子を見ながら15分ほど煮る。
- ③ 火を止めて、ふたをしたまま7分程度蒸らす。



10倍がゆの分量



ほぐす



出来上がり

離乳食パネル用レシピ (1人分)

初期

★10倍粥

<おかゆの作り方>参照



★さつまいもとにんじんのペースト

さつまいも	5mm厚さ輪切り1個(10g)
水	
にんじん	1cm厚さ1個(10g)
水	

- ① それぞれ鍋に入れて、柔らかくなるまでゆでる。
ゆで汁はとっておく。
- ② ①のゆで汁を加えながらすりつぶして、ペースト状にする。(食べられる形状にあわせて、すり鉢やこし器などで。まとめて作る際は、ブレンダーも便利。)



★豆腐ペースト

絹ごし豆腐	1cm角1個(10g)
水	
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が、離乳食向きでしょう。	

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かして、豆腐を入れよく火を通す。
- ② こし器で裏ごすか、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ③ ①の湯を加えて、とろとろのペースト状にする。



中期

★パン粥

8枚切り食パン耳なし	1/2枚
調乳したミルク	45ml

- ① パンは5mm角程度にちぎる。
- ② 鍋にパンとミルクを入れて加熱しふやけたら火を止めて粗熱をとる。



★鮭とキャベツのミルク煮

生鮭（白身魚カレイなど）	1切れ（10g）	
またはツナ缶（水煮）←ツナは、熱湯かけて塩抜き		
キャベツ（葉先）	2/3個枚（20g）	
A	牛乳	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/8
	水	小さじ2

- ① 生鮭は、しっかりと火が通るまでゆでてほぐす。
- ② キャベツは柔らかくなるまでゆでて、みじん切りにする。
- ③ 鍋に①とAを入れて、とろみがつくまで煮る。



★ほうれん草ののり和え

ほうれん草（葉先）	4枚（10g）
焼きのり（4cm）	1枚
だし汁	小さじ1

- ① ほうれん草は柔らかくなるまでゆでて、水にさらしてアクを抜き、みじん切りにする。
- ② ボウルに①のだし汁を入れて混ぜ、ハサミで幅2～3mmサイズに切った焼きのりを入れて和える。



後期

★きな粉おにぎり（軟飯）

軟飯	80g
きな粉	小さじ2

- ① ごはんを食べやすい大きさににぎって、きな粉をまぶす。



★肉だんごと小松菜のあん煮

豚ひき肉（赤身）	大さじ1・1/3（15g）
長ねぎ（白い部分）	5cm長さ1本（10g）
小松菜	1枚
A	
└ 片栗粉	小さじ1/2
└ 水	//
└ 塩	少々
水溶き片栗粉	小さじ1
しょうゆ	少々
砂糖	//
だし汁	大さじ4

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
② 小松菜は軽くゆでて、刻む。
③ ボウルに豚ひき肉と①とAを入れて、1.5cmサイズに丸める。
④ 鍋にだし汁を沸かし、③を並べてふたをして、弱火で火が通るまで煮る。
⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで煮て、しょうゆ・砂糖を加えて混ぜる。



★にんじん・さつまいも・ブロッコリーのスティック

にんじん
さつまいも
ブロッコリー
水

※手づかみの練習メニューなので分量は
できそうな範囲で用意する。

- ① にんじん・さつまいもは7mm～1cm角×3～4cm
長さに切って、柔らかく煮る。ブロッコリーは小房にわ
け、ゆでてから大きさをそろえる。

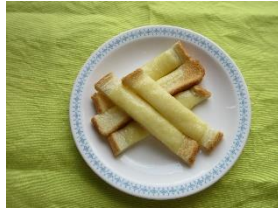


完了期

★チーズトースト

8枚切り食パン	1枚
スライスチーズ	1枚

- ① 食パンにチーズをのせて、トースターでこんがり焼く。
- ② 食べやすい大きさに切る。



★にんじんとかぼちゃのきんぴら

にんじん	小1/5本(20g)
かぼちゃ	30g
A	
└しょうゆ	小さじ1/3
└水	大さじ2
ごま油	少々

- ① にんじん・かぼちゃは千切りにする。
- ② ごま油を敷いたフライパンで軽く炒め、Aを加えてふたをして、弱火で蒸し焼きにする。



★卵のココット

卵	1/2個
ブロッコリー	2房
しめじ	10g
牛乳	小さじ2
塩	少々

- ① ブロッコリー・しめじはゆでて、粗く刻む。
- ② 卵・牛乳を混ぜて①と塩を加えて、器に入れる。
- ③ ホイルをかぶせ、トースターで7分位加熱する。

