

## 簡単レシピ

なめらかさや、かたさはお子さんに合わせて調節しましょう。

**おかゆ** お子さんの発育状況により、水加減を変えておかゆのかたさを調整していきます。

### 10倍がゆ

#### ●米から作る

<p>①材料の準備</p> <p><b>米 1 : 水 10</b></p> <p>米 30g</p>  <p>水 300ml</p>	<p>②洗った米と水を鍋に入れ、30分位浸水させる。</p> 	<p>③強火にかけ、沸騰したら弱火で一時間ほど炊く。</p> <p>※途中水がなくなったら、水を足す。</p> 	<p>④初めはつぶして、なめらかに。(慣れたらそのまま与える)</p> 
--	--	--	---

●ごはんから作る ⇒ 鍋にごはんと、ごはんの7～8倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら、ふたをずらして20分弱火で煮る。

●電子レンジを活用 ⇒ 大きめの耐熱容器にごはんと5倍の湯を入れ、ラップを軽くかけ、数回に分けて加熱する。(完成したら、ラップをかけたまま冷ます)

●炊飯器で作る ⇒ 炊飯器で普通のごはんと一緒におかゆを作る方法。  
米1に対し10倍の水を深めの耐熱容器に入れ、炊飯器の中央に置き炊飯する。  
※圧力のかかる炊飯器では、容器が割れる場合があるので注意!!

## だし汁

### かつおだし

<p>①耐熱の容器に、かつお節1袋(2gくらい)を入れ、熱湯200mlを注ぐ。</p> 	<p>②かつお節が沈むまで置く。</p> 	<p>③茶こし等でこす。</p> 	<p>④出来上り!</p> <p>※清潔な容器に1回分ずつ小分けにして冷凍すると便利。</p> 
---	--	---	---

**野菜** やわらかく煮た野菜にお湯やだし、スープ等を加え、なめらかにすりつぶします。

かぼちゃ（じゃがいも、さつまいも等）のすりつぶし

**ポイント!!** 野菜は、あらかじめやわらかく煮てからつぶしましょう。

①材料の皮をむき、小さく切る。



②小さな鍋に水を加えてゆでる。



③あたたかいうちにすりつぶす。



④お湯を加えてのばす。



にんじん（大根、かぶ等）のすりつぶし

①材料の皮をむき、小さく切る。



②小さな鍋に水を加えてゆでる。



③あたたかいうちにすりつぶす。



④お湯を加えてのばす。



葉物（ほうれん草、キャベツ、小松菜等）のすりつぶし

①初期は葉先を使用。

小松菜



②葉先を切り、ゆでる。



③なめらかにすりつぶす。



④お湯を加えてのばす。



①初期は葉先を使用。

キャベツ



②葉先を切り、ゆでる。



③なめらかにすりつぶす。



④お湯を加えてのばす。



# 豆腐

## 豆腐のすりつぶし

①絹ごし豆腐をゆでる。



②豆腐を取り出し、スプーン等でつぶし、なめらかにする。



③お湯を加えてのばす。



**魚**：白身魚からスタートしましょう。慣れてきたら、赤身の魚にすすみましょう。

**ポイント!!** 刺身の切り身は骨や皮がないので離乳食作りに便利です。

## 白身魚のすりつぶし

①白身魚

※刺身の切り身が便利



②ゆでる。

※骨や皮がある場合にはゆでてから取り除く



③細かくほぐす。



④お湯などでのばす。

※おかゆに加えても良い



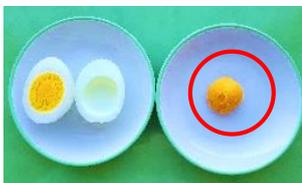
**卵**：固くゆでた卵の黄身からスタートです。最初は耳かき1杯位の分量で様子を見ます。

## 固くゆでた卵黄

①鍋に水と卵を入れて沸騰させる。沸騰したらさらに15分ゆでる。



②殻をむいて半分に切り、卵黄を取り出す。



③最初は耳かき1杯(ごく少量)を準備する。



④お湯などでのばす。



# アレンジレシピ

なめらかさや、固さはお子さんに合わせて調節しましょう。

## 中期

### 魚のポテト和え

材料：白身魚 10～15g  
じゃがいも 20～30g



- ①加熱した白身魚をほぐし、やわらかくゆでて粗くつぶしたじゃがいもと混ぜる。
- ②溶いたミルクやだし汁などを加えてのばす。

### 鮭のおろし煮

材料：生鮭 10～15g  
大根おろし 20～30g



- ①生鮭は加熱してみじん切りにする。
- ②耐熱容器に①と大根おろしを入れ、ラップをして加熱する。

### ささみのトマト煮

材料：鶏ささみ 10～15g  
トマト 20～30g



- ①ささみはゆでてみじん切りにする。
- ②トマトはみじん切りにする。
- ③小鍋に①、②、水大さじ2を加えて煮る。

### ツナほうれん草

材料：ツナ水煮缶 10～15g  
ほうれん草の葉先 20～30g



- ①ほうれん草の葉先を細かく切り、やわらかくゆでる。
- ②耐熱容器に①、ツナ、水大さじ1を入れラップをかけた電子レンジで加熱する。

## 後期

食材の幅が広がります。手づかみ食べが始まったら、積極的にさせましょう。

### まぐろのソテー

材料：まぐろ切り身 15g  
小麦粉 適宜  
油 適宜



- ①まぐろの切り身に、うすく小麦粉をまぶす。
  - ②フライパンに少量の油をしき、①を焼く。
- ※中までしっかり火を通す

### 豚肉と青菜のミルクがゆ

材料：ほうれん草 20～30g  
豚赤身ひき肉 10～15g  
軟飯 60～80g  
粉ミルク 14g



- ①ほうれん草をきざんでおく。
- ②小鍋に水150ml、ひき肉を入れ火にかける。
- ③ひき肉の色が変わったら、①と軟飯を加えて煮る。
- ④水分が少なくなってきたら、粉ミルクを加えて混ぜる。

### 鮭と青菜のレンジ煮

材料：ほうれん草 30～40g  
生鮭 15g  
かつお節 少々  
しょうゆ 少々



- ①ほうれん草の葉先を細かく切る。
- ②生鮭は骨と皮除いてサイコロ状に切っておく。
- ③耐熱容器に①と②、水大さじ1を入れ、ラップをかけてレンジで2分程度加熱する。
- ④しょうゆ、かつお節を加えて混ぜる。



## 注意する食品



### 【はちみつ】

乳児ボツリヌス症を予防するために、

1歳未満の赤ちゃんには与えない。

※はちみつを含む飲料、加工品も与えない



### 【卵】

離乳初期から中期にかけては固ゆでの卵黄から少量ずつはじめ、進行に合わせて全卵に。



### 【牛乳】

飲料として与える場合は、1歳を過ぎてから。

※クリーム煮など、料理に少量使うのはOK。



### 【魚】

初期は白身魚から始め、徐々に赤身魚、青皮魚と進める。

※塩分の多い干物等の使用は控える

※刺身や、水煮缶詰等が便利



●食物アレルギーは自己判断せず、必ず受診し医師の指導を受けてから離乳食をすすめましょう。

## 不足しやすい栄養素

離乳食（9か月頃～）が進むと、鉄やビタミンDが不足します。意識的に取り入れるようにしましょう。

### 鉄を多く含む食品

小松菜、ほうれん草などの青菜

納豆、豆腐などの大豆類

卵黄、フォローアップミルク※<sup>1</sup>

レバー※<sup>2</sup>

### ビタミンD※<sup>3</sup>を多く含む食品

しらす干し、たい、鮭

きのこ類

※<sup>1</sup> フォローアップミルクは調理に使うことも可能。（いも類のミルク煮、ミルクがゆ、パンがゆ、クリーム煮等） 参考：アレンジレシピ後期

※<sup>2</sup> 鉄分を多く含むレバーは9か月頃からベビーフードを使うと便利。

※<sup>3</sup> ビタミンDは適度な日光浴によっても体内で作られる。

## ベビーフードを利用する時の留意点

- ◆子供の月齢や固さのあった物を選び、与える前には一口食べて確認を。
- ◆離乳食を手作りする際の参考に。
- ◆用途にあわせて上手に選択を。
- ◆料理名や原材料が偏らないように。
- ◆開封後の保存は注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

出典：厚生労働省『2019年改訂 授乳・離乳の支援ガイド』