

おかゆ

※ 電子レンジの加熱時間は600Wを目安としています。
機種や食材の状態によって、加熱時間が異なることもあります
ので、様子を見ながら調整してください。

○米から作る

	5、6か月頃 (10倍がゆ)	7、8か月頃 (全がゆ)	9～11か月頃 (全がゆ)	12～18か月頃 (軟飯)
米	大さじ2	1/4カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	1と1/2カップ(300mL)	1と1/4カップ	2と1/2カップ	1と1/2カップ
仕上げ	すりつぶす	粗つぶし	そのまま	
できあがり	1カップ弱(195g)	1と1/4カップ	2カップ	1カップ強

【作り方】

- 1 米は洗ってざるにあげ、水気を切る。厚手の鍋に水と米を入れ、30分おく。
 - 2 強火にかけ、沸騰したらトロ火にし、40分ほどゆっくり炊く。
ふきこぼれそうになったら、ふたをずらす。(途中かきまぜない)
 - 3 火を止めて5～6分蒸らす。
- * 5、6か月頃はすりつぶし、7、8か月頃は粗くつぶしましょう。
(10倍がゆは、茶こしでおもゆとおかゆを分けてつぶすとつぶしやすい。)

○ごはんから作る

	5、6か月頃 (10倍がゆ)	7、8か月頃 (全がゆ)	9～11か月頃 (全がゆ)	12～18か月頃 (軟飯)
ごはん	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ5
水	130mL	120mL	220mL	220mL
仕上げ	すりつぶす	粗つぶし	そのまま	
できあがり	1/6カップ	1/4カップ	1/2カップ弱	3/4カップ強

【作り方】

- 1 厚手の鍋に分量の水とごはんを入れる。
 - 2 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、全体が軟らかくなるまで、木べらなどで混ぜながら煮て火を止め、5～6分蒸らす。
- * 5、6か月頃はすりつぶし、7、8か月頃は粗くつぶしましょう。

○電子レンジで作る

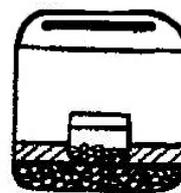
	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
ごはん	大さじ1	大さじ3	大さじ4	大さじ5
水	大さじ4	大さじ6	大さじ8	大さじ5

【作り方】

- 1 ふきこぼれ防止に大きめの耐熱容器にごはんと水を入れ、ラップを両端を少し開けてふんわりとかける。ふきこぼれないよう数回に分けて約2分半加熱する。
 - 2 ラップをぴっちりかけなおして10分間蒸らす。
- * 5、6か月頃はすりつぶし、7、8か月頃は粗くつぶしましょう。

大人のごはんと一緒に炊飯器で作る（1食分）

- 1 米大さじ1を洗い、水150mLと一緒に耐熱容器に入れる。
 - 2 炊飯器の中央におきスイッチオン。
 - 3 大人のごはんと一緒に炊き上がる。
- * 炊飯器によってはコンピューター誤作動に注意。



野菜スープ

※ 電子レンジの加熱時間は600Wを目安としています。
機種や食材の状態によって、加熱時間が異なることもあります
ので、様子を見ながら調整してください。

○鍋で作る

季節の野菜（彩りよく組み合わせる）	60～80g
水	2カップ（400mL）

○野菜スープにむく材料

にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、レタス、白菜、かぶ、大根、れんこん、カリフラワー、じゃがいも、さつまいも等

×不向きな材料 香りの強いもの、消化の悪いもの、山菜類、漬物

- 1 野菜は皮をむき、火が通りやすいよう薄切りにする。
- 2 鍋に分量の水と野菜を入れ火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取りながら、約20分ほど煮る。
- 3 万能こし器でスープをこす。

○電子レンジで作る できあがり 50mL

季節の野菜（彩りよく組み合わせる）	10g
水	1/3カップ（約70mL）

- 1 深めの耐熱容器に、分量の水と野菜を入れる。
- 2 ラップをかけずに電子レンジで1分20秒加熱する。
- 3 茶こしでこす。

かぼちゃ(冷凍)のとろとろ

○電子レンジで作る

かぼちゃ（冷凍）	3センチ角1個（30g）
湯	大さじ2（30mL）

【ラップ使用の場合】

- 1 かぼちゃは、ラップで包む。
- 2 電子レンジで1分程度加熱する。
- 3 さわれるくらいに冷めたら、皮を除き、ラップの上からもんで、しっかりつぶす。
- 4 すり鉢に入れ、湯を加えてとろとろにのばす。
- 5 繊維が気になるときは裏ごしをする。

【耐熱容器使用の場合】

- 1 かぼちゃは、耐熱容器に入れる。
- 2 ふんわりラップをかけて、電子レンジで1分程度加熱する。
- 3 すり鉢でつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。
- 4 繊維が気になるときは裏ごしをする。

かぼちゃ(生)のとろとろ

○鍋で作る

かぼちゃ(生)	30g
湯	大さじ2(30mL)

- 1 かぼちゃは、皮と種を除いてやわらかくゆでる。
- 2 すり鉢に入れ、すりつぶす。
- 3 湯を加えてとろとろにのばす。
- 4 繊維が気になるときは裏ごしをする。

○電子レンジで作る

かぼちゃ(生)	3センチ角1個(30g)
湯	大さじ2(30mL)

【ラップ使用の場合】

- 1 かぼちゃは、皮と種を除いてラップで包む。
- 2 電子レンジで、1分10秒程度加熱する。
- 3 さわれるくらいに冷めたらラップの上からもんで、しっかりつぶす。
- 4 すり鉢に入れ、湯を加えてとろとろにのばす。
- 5 繊維が気になるときは裏ごしをする。

【耐熱容器使用の場合】

- 1 かぼちゃは、皮と種を除いて水にくぐらせ耐熱容器に入れる。
- 2 ふんわりラップをかけて、電子レンジで1分10秒程度加熱する。
- 3 すり鉢でつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。
- 4 繊維が気になるときは裏ごしをする。

豆腐のとろとろ

○鍋で作る

豆腐	10g
湯	大さじ2 (30mL)

- 1 豆腐は、かたまりのままゆでる。
- 2 水気を切り、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- 3 湯を加えてとろとろにのばす。

○電子レンジで作る

豆腐	10g
湯	大さじ2 (30mL)

- 1 耐熱容器に豆腐と水 (30mL 程度) を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで10秒加熱する。
- 2 水気を切り、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- 3 湯を加えてとろとろにのばす。

白身魚のすりつぶし

○鍋で作る

白身魚 (真鯛など)	10g
水	大さじ4 (60mL)
水溶き片栗粉	
┌ 片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
└ 水	小さじ1 (5mL)

- 1 鍋で熱湯を沸かし、魚はかたまりのまま入れ、中までしっかり火を通す。
- 2 皮と骨を取り除き、身をほぐし、すり鉢でこまかくすりつぶす。
- 3 鍋にもどし、水を加えひと煮し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

白身魚のとろとろ

○電子レンジで作る

白身魚 (真鯛など)	10g
湯	大さじ2 (30mL)

- 1 魚は皮と骨をとり除く。
- 2 耐熱容器に魚と水 (30mL 程度) を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。
- 3 魚をとり出し、すり鉢ですりつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。

しらすのとろとろ

○電子レンジで作る

釜揚げしらす	小さじ1
湯	大さじ1 (15mL)

- 1 耐熱容器にしらすと水(30mL程度)を入れ、ふたをずらして電子レンジで20秒加熱する。
- 2 茶こしでこし、必ず汁は捨てる。
- 3 すり鉢ですりつぶし、湯を加えてとろとろにのばす。

☆調理ヒント☆

とろみあん

離乳食では食べやすいようにとろみをつけることがよくあります。

○電子レンジで作る

片栗粉	小さじ1 (3g)	※代替：コーンスターチ、小麦粉
水	大さじ4 (60mL)	

- 1 耐熱容器に水と片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- 2 ふんわりラップをかけ電子レンジで20秒ほど加熱し、だまができないようにかき混ぜる。
- 3 さらに、20~30秒ほど加熱し、よくかきまぜる。
- 4 だまができたら、裏ごしをする。

使い方

ブロッコリーなど、すりつぶしてもツブツブが気になる食材に、とろみあんをかけてよくかきまぜる。