



おとなの食事からつくる離乳食



	大人の材料(2人分)	作り方	初期(5~6か月ごろ)	中期(7~8か月ごろ)	後期(9~11か月ごろ)	完了期(12~18か月ごろ)
ごはん	米 1合 水 220cc	① 米をとぎ、30分ほど水につける。 ② 炊く。 	つぶしがゆ ごはん : 水 = 1 : 10 ① ごはんと水を鍋に入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらして25分加熱する。火を止めて蓋をし、15分蒸らす。 ★ おかゆの上澄み(煮汁)をとっておく ② すり鉢やブレンダーなどでなめらかにすりつぶす。必要があれば裏ごしする。 ③ おかゆの上澄み(煮汁)を加え、固さを調整する。(ポタージュ状が目安)	全がゆ ごはん : 水 = 1 : 3~5 (全がゆの分量) ◎ ごはんと水を鍋に入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらして15分加熱する。火を止めて蓋をし、10分蒸らす。 ★ 粒が大きい場合は、すりこぎやスプーンの裏などでつぶす。	全がゆ~軟飯 	軟飯~ごはん ごはん : 水 = 1 : 1~2 (軟飯の分量) ◎ ごはんと水を鍋に入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらして5分加熱する。火を止めて蓋をし、10分蒸らす。 ★ お子さんの食べる様子に合わせて、少しずつ水分を減らしていきましょう。
	野菜の味噌汁 にんじん 1/5本 じゃがいも 1/4個 たまねぎ 1/4個 小ねぎ 1本 水 600cc だしパック 1個 みそ 10g	① にんじんは皮をむき、いちよう切りじゃがいもは皮をむき、芽をとっていちよう切り、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。 ② 鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて煮る。 ★ 火が通ったら離乳食分を取り分ける ③ だしパックを入れ、ねぎ、味噌を加えて仕上げる。	野菜のマッシュ にんじん } じゃがいも } 3種合計20g たまねぎ } 湯冷ましまたは 野菜の煮だし汁 ① 大人用から取り分けた野菜を、すり鉢などですりつぶす。 ② 湯冷ましまたは 野菜の煮だし汁を加え、固さを調整する。(ポタージュ状が目安)	野菜の煮物 にんじん } じゃがいも } 3種合計30g たまねぎ } 湯冷まし または 野菜の煮だし汁 ① 大人用から取り分けた野菜を2~3mm程度に刻む。 ② 湯冷まし または 野菜の煮だし汁を加え、固さを調整する。(スプーンで落としてポット落ちるくらいが目安)	野菜スープ にんじん } じゃがいも } 3種合計40g たまねぎ } 野菜の煮だし汁 大さじ3 ① 大人用から取り分けた野菜を5~8mm程度に刻む。 ② 野菜の煮だし汁を加える。	味噌汁 にんじん } じゃがいも } 3種合計40g たまねぎ } 味噌汁 大さじ1 ① 材料は大人の切り方のままにする。味噌汁は大人の2倍に薄める。
魚	白身魚を使って * 白身魚のムニエル * 白身魚 2切れ 塩こしょう 少々 小麦粉 大さじ1 バター 10g サバ缶を使って * サバ缶の洋風煮 * サバ缶 2缶 缶詰の煮汁 1缶分 キャベツ 1/4玉 ミニトマト 10個 水 150cc	① 白身魚を離乳食用に取り分ける ② ①に塩こしょう、小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにバターを溶かし、②を加え、両面に焦げ目がつくまで焼く。 ① サバ缶を離乳食用に取り分ける ② キャベツはざく切りに、ミニトマトはヘタを取る。 ③ 鍋にサバ缶、煮汁、キャベツ、水を入れ中火で5分加熱する。ミニトマトを加え、さらに5分加熱する。	白身魚 白身魚のすり流し 白身魚 10g 水溶き片栗粉 少々 湯冷まし 適量 ① 白身魚をゆで、すり鉢ですりつぶす。水溶き片栗粉を加え、レンジで20秒加熱する。 ② 湯冷ましを加え、固さを調整する。(ポタージュ状が目安)	赤身魚 マグロのあんかけ マグロの刺身 1切れ(10~15g) 水溶き片栗粉 少々 湯冷まし 適量 ① マグロの刺身をゆで、すりこぎや手を使ってほぐす。(大きさの目安:2~3mm程度) ② 水溶き片栗粉を加え、レンジで20秒加熱する。 ③ 湯冷ましを加え、固さを調整する。(スプーンで落としてポット落ちるくらいが目安)	青魚 サバのあんかけ サバ缶 15g 水溶き片栗粉 少々 湯冷まし 適量 ① サバの皮や骨を取り除く。塩気が抜けるまでサバをゆで、ほぐす。(大きさの目安:5mm程度) ② 水溶き片栗粉を加え、レンジで20秒加熱する。 ③ 湯冷ましを加え、固さを調整する。	ひとくちフライ 魚 20g しょうゆ 2滴程度 小麦粉 適量 サラダ油 適量 ◎ 魚にしょうゆをからめ小麦粉をつけて、サラダ油で揚げる。

●お家で手軽に！ だしの取り方

かつおだし

【材料】 かつお節パック1袋(2.5g) お湯 100cc

【作り方】
① かつお節をお湯に5分程つけておく。
② キッチンペーパーでかつお節をこす。

昆布だし

【材料】 昆布 3cm角1枚(1g) 水 100cc

【作り方】
① 水に昆布を入れ、3時間ほどつけておく。
② 昆布を取り出し、一度沸騰させる。

★ 赤ちゃんの味覚は敏感なので、味付けは薄味を基本にし、食材そのものの味や香りを体験できるようにしましょう。
★ 食材を選ぶときは新鮮なものを選びましょう。