

離乳食基本テクニク

おかゆ・軟飯の炊き方と水加減

米からの炊き方

- ①米は洗って水気を切り、定量の水とともに鍋に入れ、20～30分置く。
- ②鍋を強火にかけ、沸騰したら火を弱め、やわらかくなるまで煮る。
- ③火を止めてふたをしめ、10分ほど蒸らす。

水加減

	米	水
10倍がゆ	1	10
7倍がゆ	1	7
5倍がゆ	1	5
軟飯	1	3

ご飯からの炊き方

- ①ごはん和水を鍋に入れ、ごはんをほぐして火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、様子を見ながらやわらかくなるまで煮る。
- ③火を止めてふたをしめ、7～8分蒸らす。

水加減

	ご飯	水
10倍がゆ	1	5
7倍がゆ	1	2～3
5倍がゆ	1	2
軟飯	1	0.5～1

※ごはんの固さや量、鍋の形、火力などにより出来上がりが変わります。上手く炊けない時はご飯の水や量を調整してみましょう。

※水が減ったら、お湯を足しながら、やわらかくなるまで煮ましょう。

おかゆをつぶしたところ



10倍がゆ



～おとなのご飯と一緒に～

- ①炊飯器に大人用の米と水をセットする。
- ②深めの耐熱容器やシリコンカップにおかゆ用の米と水を入れ、炊飯器の中央に置く。
- ③ふだん通り炊飯する。

※耐熱容器は割れるおそれもあるので丈夫なものを使いましょう。心配な場合は製造元に問い合わせを。

だしのとり方

- ①固く絞った濡れ布巾で、昆布5g(10cm角程度)の表面を軽く拭く。
キッチンばさみ等で昆布に何か所か切り込みを入れる。
 - ②水500mlに昆布を30分~1時間つける。その後ふたをせず火にかける。
 - ③沸騰直前になったら火を弱め、あくをすくいながら2~3分煮る。
煮立ちそうになったら火を止め、昆布を取り出す。**★昆布だしはここまでで完成!**
 - ④かつお節10g(ふたつかみ)を加え、弱火でひと煮立ちさせたら火を止める。
 - ⑤かき混ぜずにかつお節が沈むのを待ち、ざるなどでこす。
- ※密閉容器で冷蔵保存すれば、3日ほど日持ちします。
-

~簡単テクニック~

- ☆茶こしにかつお節5gを入れ、お湯1カップ(200ml)を注ぐ。
 - ☆耐熱容器に昆布5gとかつお節1つかみ、水2カップをいれてラップをし、
電子レンジ(600W)で約3分加熱してこす。
 - ☆お茶パックにかつお節を入れて、具と一緒に鍋で煮る。
 - ☆具と一緒に昆布ひとかけを鍋で煮て、沸騰直前に取り出す。
 - ☆切れ目を入れた昆布を一晩水に浸けておく。
-

冷凍保存について

- ☆おかゆやだし汁、野菜ペーストなどはまとめて作って冷凍しておくとう便利です。
- ☆製氷皿や冷凍用ポリ袋に入れて保存するとよいです。
- ☆冷凍する時は、よく冷ましてから冷凍庫に入れましょう。
- ☆冷凍したものは1週間で使い切りましょう。
- ☆解凍後は十分に加熱しましょう。再凍結はやめましょう。

離乳食レシピ (5 ~ 6 か月頃①)

✿人参のペースト

材料

人参

だし汁



作り方

- ①人参は皮をむき、2 c mくらいの乱切りにする。
- ②鍋に①を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れる。
- ③中火にかけ、沸騰したら弱火にして人参が指でつぶれるくらいの柔らかさになるまで煮る。(水が減ったら足しながら)
- ④すり鉢等ですりつぶし、ペースト状にする。

✿キャベツのペースト

材料

キャベツ

だし汁



作り方

- ①キャベツは芯を除き、2 c m角くらいに切る。
- ②鍋に①を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れる。
- ③中火にかけ、沸騰したら弱火にしてキャベツの色が透き通り、指でつぶれるくらいの柔らかさになるまで煮る。
- ④すり鉢等ですりつぶし、茶漉しなどで裏ごしペースト状にする。

✿うどんのくたくた煮

材料

うどん

だし汁



作り方

- ①うどんは指でつまんでつぶれるくらいの柔らかさになるまでゆでる。
 - ②よく水洗いし、塩分を洗い流す。
 - ③細かく刻み、だし汁で煮込む。
- ※野菜のペーストを加えて野菜煮込みうどん風にしてもよい。

離乳食レシピ (5 ~ 6 か月頃②)

✿絹豆腐のペースト

材料

絹豆腐

だし汁



作り方

- ①絹豆腐は2cm角のさいの目に切る。
- ②鍋に豆腐と同量くらいのだし汁を入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら絹豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④すり鉢等ですりつぶし、ペースト状にする。

✿白身魚のペースト

材料

白身魚

だし汁



作り方

- ①白身魚を熱湯で茹で、骨と皮を取り除く。
または白身魚(鯛など)の刺身をゆでる。
 - ②鍋に白身魚と同量くらいのだし汁を入れ、中火にかける。
 - ③沸騰したら①を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ④すり鉢等ですりつぶし、ペースト状にする。
- ※食べにくい場合は、水溶き片栗粉でとろみをつける。

✿パンがゆ

材料

食パン

粉ミルク



作り方

- ①食パンは耳を切り落とし、2cm角くらいに切る。
 - ②鍋に粉ミルクと分量の水を入れ(だいたい食パンがひたひたになるくらい)、火にかける。
 - ③粉ミルクが混ざったら食パンを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
 - ④すり鉢等ですりつぶし、ペースト状にする。
- ※泡立て器で混ぜながらつぶすのも簡単です。

離乳食レシピ (7 ~ 8 か月頃)

☆ミルクマッシュポテト

材料

じゃがいも

牛乳



作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、2 c m くらいの乱切りにする。
- ②鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れる。
- ③中火にかけ、沸騰したら弱火にしてじゃがいもが指でつぶれるくらいの柔らかさになるまで煮る。
- ④すり鉢等で粒を少し残してつぶす。温めた牛乳を少しずつ加え混ぜ (じゃがいも 50 g に対し大さじ 1 くらい)、舌と上あごでつぶせる状態にのばす。

☆ささみの薄くず煮つぶし

材料

鶏ささみ肉

だし汁

片栗粉



作り方

< 鍋バージョン >

- ①ささみは筋を取り、2 c m くらいの長さに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ②鍋にささみと同量くらいのだし汁を入れ、中火にかける。
- ③沸騰したらささみをいれ、ささみに火が通るまで煮たら一度火を止める。
- ④水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら再び中火 ~ 弱火にかける。
- ⑤とろみがついたら火を止める。
- ⑥すり鉢等でつぶす。

< 炊飯器バージョン >

- ①ささみは筋を取り、ポリ袋 (半透明のタイプ) に入れる。中の空気を抜きながら、ポリ袋の口をしっかり縛る。
- ②炊飯器に①を入れ、ささみがかぶるくらいの熱湯を入れ、ふたを閉める。
- ③炊飯器を保温にし、3 時間置く。
- ④やけどに気をつけながらささみを取り出し、すり鉢等でつぶす。
(パサつきが気になる時は、だし汁に水溶き片栗粉を溶かして火にかけて餡をつくり、混ぜる)

離乳食レシピ (9 ~ 11か月 ①)

❖ふわふわオムレツ 大人2人+離乳食1人分

材料	作り方
卵 4個	①卵を割り、牛乳、砂糖を入れる
牛乳 大さじ2	②フォークで割りほぐす。
砂糖 ひとつまみ	③フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かす。
バター 適量	④卵液をフライパンへ入れ、フライパンをふりながら全体的に箸で混ぜる。
	⑤卵をひとつにまとめ、中に火が通るまで弱火で加熱する。
	※残ったオムレツはケチャップをかけて大人用に。

❖野菜たっぷりみそ汁 大人2人+離乳食1人分

材料	作り方
お好みの野菜	①だし汁に大根、人参、キャベツ、玉ねぎなどお好みの野菜を入れて火にかける。
だし汁 400ml	②具材に火が通ったらみそを加える。→大人用に
みそ 大さじ1	③子どもの分を取り分け、具材が指でつぶれるくらいのやわらかさになるまで煮る。
熱湯または湯冷まし	④熱湯または湯冷ましで3倍に薄める。

離乳食レシピ(9~11か月 ②)

✿ポテトのチーズ焼き 大人2人+離乳食1人分

材料	作り方
じゃがいも 2個	①じゃがいもは皮をむき、5mmくらいの薄切りにし、菜ばしの先で押すと割れるくらいの固さに茹でる。オーブンを180℃に予熱しておく。
玉ねぎ 1/2個	②玉ねぎを薄切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め、ツナ缶を入れる。1/6くらいを子ども用に取り出し、大人用は塩・こしょうで味を整える。
サラダ油 小さじ1	③耐熱皿を子ども用、大人用の2つ用意する。子ども用に①②の各1/6量を交互に重ね入れる。残りを同様に大人用の耐熱皿に入れる。
ツナ缶 小1缶	④子ども用にチーズ10g、大人用にチーズ70gと生クリームをかける。180℃のオーブンまたはオーブントースターで10~15分ほど焼く。
塩・こしょう 少々	⑤焼けたら子ども用は8mm角くらいに刻む。大人用は最後にパセリをちらす。
ピザ用チーズ 80g	
生クリーム 大さじ2	
パセリ 少々	

✿松風焼き 大人2人+離乳食1人分

材料	作り方
豚挽肉 120g	①豚挽肉に長ねぎのみじん切り、パン粉、溶き卵、味噌、砂糖を入れこねる。
長ねぎ 20g	②20cm四方のアルミホイルに薄く油を塗る。その上に①をのばす。1/8くらいを子ども用に作る。
パン粉 大さじ1	③大人用の部分だけ白ごまをふりかけ、ホイルを箱型にする。オーブントースターやグリルで中に火が通るまで(約10分)焼く。途中で表面が焦げてきたら上にアルミホイルをかぶせて焼く。
溶き卵 1/2個分	④焼けたら子ども用は取り分け、8mm角くらいに刻むか手づかみできる大きさに切る。大人用も食べやすい大きさに切る。味が足りなければおろし生姜を溶いた醤油などにつける。
味噌 小さじ1/2	
砂糖 小さじ1/4	
サラダ油 適量	
白ごま 好みの量	

12～18か月 調理のポイント

- ☆大きさは1cm角程度(一口大)
- ☆歯茎でかめる(指で押してつぶれる)かたさ。肉団子くらい。
- ☆彩りよく、見た目も楽しめる食事にしましょう。
- ☆味付けは大人の1/3くらい。
- ☆油脂類も少量なら使える。揚げ物も食べられる。
- ☆繊維質のもの(ごぼう・れんこんなど)やあくの強いもの(春菊など)、刺激の強い香辛料(わさび・からしなど)は避ける
- ☆ロールサンド、棒状のおにぎり、大きめに切った野菜などで手づかみ食べや前歯でかじりとる練習も。お子さんの手の幅よりも少し長めの大きさに。
- ☆手がべたつくのを嫌がる場合は、トースターなどで表面を焼いたり、のりをちぎって貼ったりする。

〇〇〇 お子さんの食事でお困りの時は 〇〇〇

- ・ 電話相談は月～金の9時から17時、地域支援課(856-3264)まで。不在時は折り返しご連絡いたします。
- ・ 来所相談は区役所3階28番窓口まで。不在の場合もあるので事前にお問い合わせいただくと確実です。

地域みまもり支援センターでは
みなさまの子育てを応援しています♪
お気軽にお問い合わせください。

