



6. 作り方編



お米からのおかゆの作り方

1. 小さい鍋に米と水を入れます。米が白くなるまで水につけます。
2. 米が白くなったら、弱火で*40分ほど煮て、10分ほど蒸らします。

*分量や火加減などにより、必要に応じて加熱時間は加減してください。



浸水



加熱

<お米と水の目安量>

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
お米	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
水	大さじ10	大さじ7	大さじ5	大さじ3



ごはんからのおかゆの作り方

<ごはんと水の割合の目安*>

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ(全粥)
ごはんの量	1	1	1
水	5	3	2

お鍋で作る

1. ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐしてふたをし、火にかけます。
2. 沸騰したら、ふたをずらして弱火でごはんが軟らかくなるまで煮ます。(10~15分くらい)
3. 火を止めて、7~8分ほど蒸らします。

電子レンジで作る

1. 耐熱容器にごはんと水を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱します。(600Wで3~4分)
2. ラップをしっかりと付け、10分ほど蒸らします。

* 割合は目安です。
お子さんが食べやすい形態に調整して、食べさせましょう。



おかゆを食べやすくする方法

離乳初期の間は、すり鉢やミキサーを使ってすりつぶす



野菜ペーストの作り方(例)



材料



①皮をむき、切る



葉物野菜のときは
たっぷりの沸騰した湯で

②根菜類は少なめの
水から茹でる



じゃがいもの例

③柔らかくなった野菜をすりつぶす・つぶす

つぶした後は茹で汁
やだし汁などで、
食べやすくのばします。



茹でた野菜に慣れたら、生野菜も

<ミニトマト>



種と皮をとって

すりつぶして

完成

<きゅうり>



よく洗ってすりおろして

完成



だしのとり方



基本のだしの取り方(だし4カップ分)

1. 鍋に水1リットルを入れ、昆布約12cmをつけて30分後に中火にかけます。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、火を止め、かつお節20gを入れます。
3. そのまま2分ほどおき、キッチンペーパーを敷いたざるをボールで受け、だしをこします。



だしを手軽にとりたいときは・・・

水50mlに対して、花かつお1gで大さじ2～3のだしがとれます。

方法① レンジで1分加熱し、1～2分して茶こしでこします。

方法② 茶こしに花かつおを入れ、ポットの湯を注ぎます。



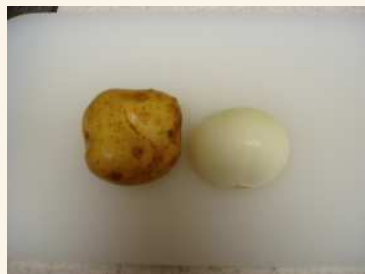
だしについて

- だしは食材を煮たり、つぶした食材を伸ばすほか、スープとして飲んでもOK！
- 昆布だしは離乳食を開始した時から使えます。
- かつおだしはたんぱく質を食べるところから使います。
- かつおだしに慣れたら煮干しだしも。



大人の食事から離乳食へ①

大人用みそ汁から離乳食(5~6か月頃)へ



じゃがいもと玉ねぎを
食べやすい大きさに切る。



だし汁を張った鍋に
入れて茹でる。



みそを入れる。



柔らかくなった食材を
離乳食用に取り出す。



すりつぶす。

みそを入れる前の
だし汁で固さを調節

7か月以降は、
お子さんの様子に合わせて、
つぶし方などを調整します。



大人の食事から離乳食へ②

大人用の食事から離乳食(12~18か月頃)へ

- 子ども用のごはん、かぼちゃサラダはラップで丸め、魚はほぐし、ひとりで食べられるようにしておきます。
- みそ汁は薄めて、食べにくい具を除いておきます。



大人用



子ども用



フリージングについて

離乳食はたくさん作ってフリージングしておくで便利

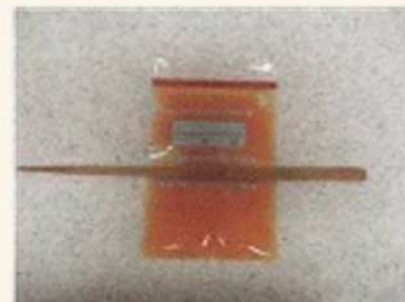
ポイント *point*

1. 食材は新鮮なものを使いましょう。
2. 保存用袋に入れる場合は薄くして、空気を抜いて。
製氷皿を使う場合は、空気に触れないようにふたをして冷凍しましょう。
3. 1回分ずつ取り出せるようにしましょう。
4. 1週間をめどに使い切りましょう。
5. 使用するときは凍ったまま再加熱しましょう。
殺菌のためしっかり加熱し、人肌に冷ましてから与えましょう。



フリージングについて

容器に入れて冷凍



チャック式の袋に入れて平らに伸ばす。
菜ばし等で折れ目をつけると少量を取り出すときに便利。


解凍



必要な分を小皿に取り出し、ラップをかけてレンジへ。

アレンジ 2種類を混ぜて





7. 食べるときの姿勢



食べるときの姿勢

上手に食べるためには食べる時の姿勢も大切です。

- ・ひとりで座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につく、安定した姿勢になるように、調整しましょう。

テーブルと椅子の高さは「ひじ」がテーブルに着く程度に調節しましょう

足の裏が床などにつくことで姿勢が安定します。つかない場合は足台を利用しましょう。(雑誌や牛乳パックでも作ることができます！)



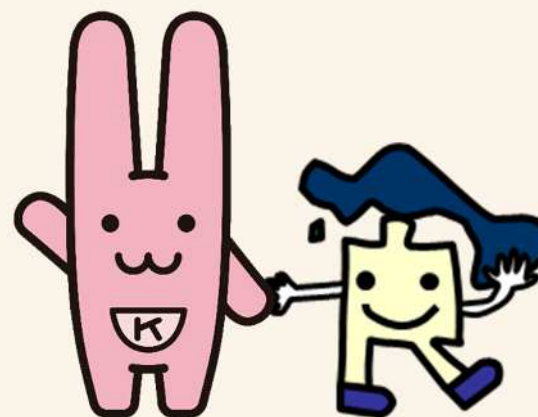
腰が安定しない場合はクッションやバスタオル等を背中に当てて調整しましょう



最後に

ご覧いただき、ありがとうございました。

離乳食や幼児食について相談があれば、お住いの区の地域支援課に栄養士がおります。お気軽にご相談ください。



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

食育キャラクター
しよくいくん

