



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。



<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＞

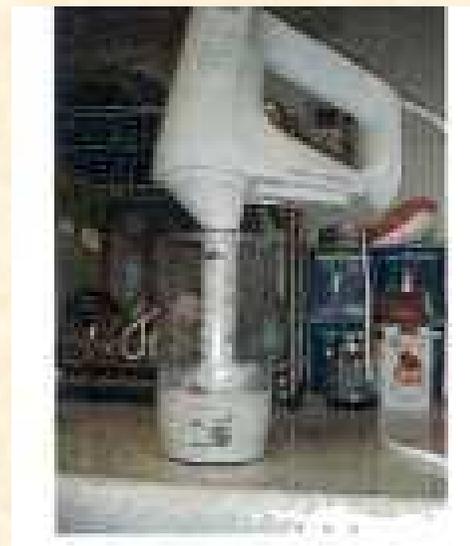
1. ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐしてふたをし、火にかけます。
2. 沸騰したら、ふたをずらして弱火でごはんが柔らかくなるまで煮ます。(10～15分くらい)
3. 火を止めて、7～8分ほど蒸らします。

＜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直し、10分程蒸らします。

＊ 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。

離乳初期の間は、すり鉢やミキサーを使って、
おかゆも食べやすくすりつぶします。



野菜ペーストの作り方(例)



材料



皮をむき、切る



根菜類は少なめの
水から茹でる

葉物野菜はたっぷりの
沸騰した湯で

柔らかくなった野菜をすりつぶす・つぶす



もう少し大きくなったらフォークでつぶせばOK!

つぶした後はゆ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!

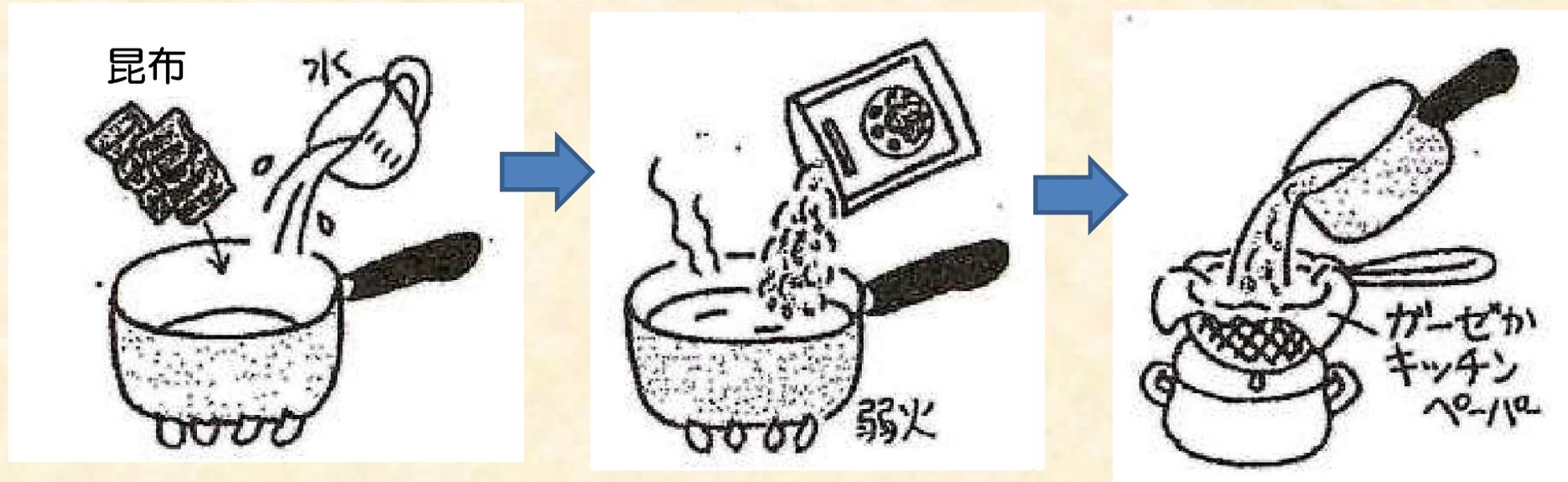
<きゅうり>



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たきは・・・

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。

⇒レンジで1分加熱し、

1～2分して茶こしでこします。

または、

⇒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の時から使えます。
- かつおだしはたんぱく質を食べるころから使います。かつおだしに慣れたら煮干しだしも。
- だしパックの利用も便利です。

麩のペースト 作り方(例)



麩を水につけて戻します。



だしを取ります。だしパックの利用も便利です。



水で戻した麩をだし汁に入れ、煮ます。



麩を取り出し、すりつぶします。

大人の食事から離乳食へ①

例) 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。

みそを入れる前のだし汁
で固さを調節



柔らかくなった食材を
離乳食用に取り出す。



すりつぶす。

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

例) 大人用の食事から離乳食(12~18か月頃)へ

焼き魚

かぼちゃサラダ

ごはん

みそ汁



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

フリージングについて

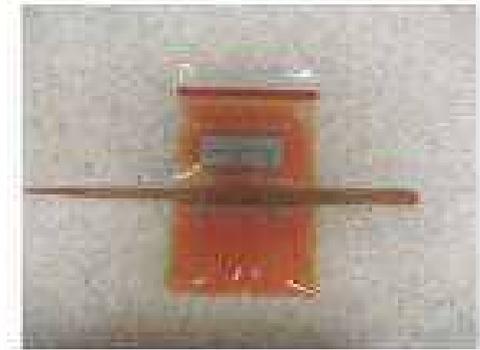
離乳食は1回に使う量が少量なので、たくさん作ってフリージングしておくのが便利です。

☆ポイント☆

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. 使用するときに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。



2種類を混ぜて