

# かんたん♪手作り離乳食

(5～8か月)



## ♪おかゆの作り方♪

### (米から炊飯器で作る方法)

- ① 米は洗って水気を切り、耐熱で深みのある器(湯のみなど)に入れ、分量の水(下記参照)を加えて20～30分おく。
- ② 大人用のご飯を炊く時に、①を炊飯器の中央に置いて通常通り炊くと、ご飯と同時におかゆが炊きあがる。

### (ご飯から作る方法)

- ① ご飯と分量の水(下記参照)を鍋に入れ、ご飯をほぐして、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したらふたをずらして弱火にし、様子を見ながら約20分煮る。
- ③ 火を止めて7～8分蒸らす。

### ≪ 米(ご飯)と水の割合の目安 ≫

	10倍がゆ (5、6か月頃)	7倍がゆ (7、8か月頃)	5倍がゆ (9か月頃～)	軟飯 (10～11か月頃)
米から作る場合(米:水)	1:10	1:7	1:5	1:3
ご飯から作る場合(ご飯:水)	1:4～5	1:3～4	1:2～3	1:0.5

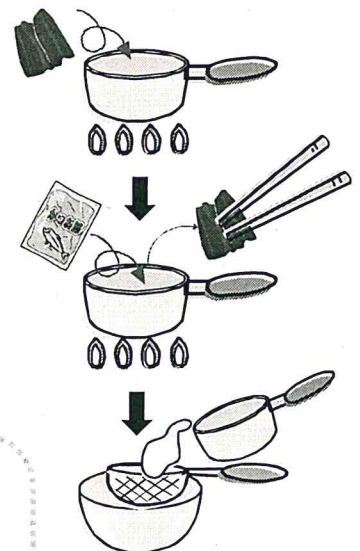
## ♪だしのとり方♪

離乳食はうす味が基本。特に始めの頃は調味料をしません。でも、ゆでただけの野菜では赤ちゃんが喜ばないことも…。市販のインスタントだしには、塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、おいしいだしをとって、離乳食作りに活用しましょう。

### (材料)

- ・水 1カップ強
- ・昆布 2g  
(5cm角1枚)
- ・かつお節 4g  
(ミニパック1袋位)

- ① 昆布は分量の水に30分位浸す。
- ② 弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら火を止め、1～2分おいてからこす。



☆まとめて作って冷凍保存すると便利!

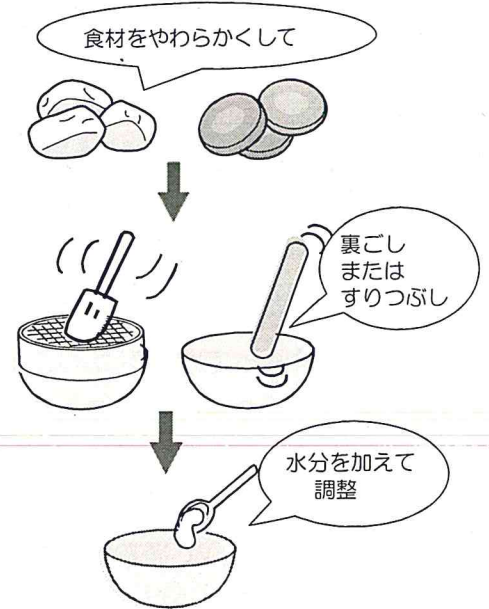
おかゆやだしなどは、多めに作って、製氷皿などで凍らせると便利です。使うときは、鍋に入れて火にかける、または電子レンジで加熱して解凍します。

\*冷凍後は1週間を目安に使いきりましょう。

5、6か月頃      7、8か月頃

### 【野菜のペースト・野菜のマッシュ】

- ① ジャがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃなどは、皮をむいて切り、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
  - ② 裏ごし器で裏ごしするか、すりつぶす。
  - ③ ゆで汁、だし汁、ミルクなどを少量ずつ加えて混ぜ、とろりとするまでのばす。
- ☆ 7、8か月頃は、フォークの背でつぶすなど、つぶし方を粗くし、加える水分の量を減らして、赤ちゃんが舌でつぶす練習ができるようにしてあげましょう。



7、8か月頃から

### 【レンジでホワイトソース】

- ① 耐熱容器に薄力粉大さじ1とバター10gを入れ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する。(500Wで30秒が目安) バターが溶けたら泡立て器でよく混ぜる。
- ② 牛乳100ccを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ラップをかけずに電子レンジで1分加熱し、取り出して泡だて器で混ぜ、再度1分加熱して混ぜる。

ホワイトソースを使うと、  
パサつきがちな魚なども  
食べやすくなります。  
小麦・乳にアレルギーがな  
いか確認してから使って  
ください。

### ～ホワイトソースを使ってアレンジ～

- ・ やわらかくゆでて刻んだ野菜（ほうれん草、白菜、ブロッコリーの穂先など）に加えて混ぜる。
- ・ ゆでてすりつぶした魚に加えて混ぜる。
- ・ スープに入れてシチューに。
- ・ やわらかくゆでて細かく刻んだスパゲティ・マカロニに加えて混ぜる。



7、8か月頃から

### 【とろとろ鶏とほろ】

- ① 鶏ささみひき肉50g、だし汁50cc、しょうゆ小さじ1/3、片栗粉小さじ1と1/2を鍋に入れ、火にかける前によく混ぜておく。
- ② 中火にかけ、箸4本でかき混ぜながら火を通す。

### ～鶏とほろを使ってアレンジ～

- ・ 野菜やいも類（なす、大根、かぶ、かぼちゃ、ジャがいもなど）にかける。
- ・ おかゆや細かく刻んだうどんにかける。





# おいしく♪楽しく♪手作り離乳食

(9か月～)

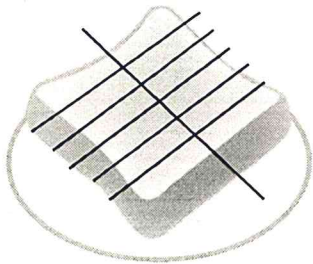


## ★フレンチトースト

(材料)	1回分
食パン(6枚切り)	1/2枚
A 牛乳またはミルク	50cc
卵	1/2個
砂糖	小さじ1/3
バター	小さじ1/2

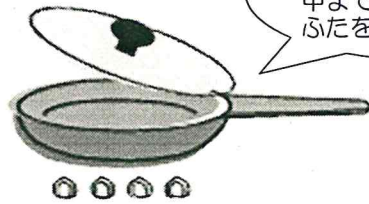
(作り方)

- ①食パン1/2枚を6等分に切る。
- ②バットにAを混ぜ合わせ、①の食パンをつけておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を並べ、ふたをして弱火で焼く。きれいな焼き色がついたら裏返してふたをし、中まで火が通るまで焼く。



手づかみしやすいように棒状に切ります。

バターは火にかける前にフライパンへ。



焦げやすいので弱火で、中まで火が通るようにふたをして焼きます。

## ★豆乳みそスープ

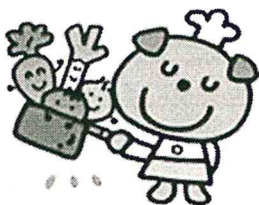
(材料)	1回分
かぼちゃ	20g
玉ねぎ	10g
人参	10g
水	50cc
豆乳	50cc
コンソメ	小さじ1/4
白みそ	小さじ1/3

(作り方)

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、人参は5～8mm角に切る。(12か月頃からは、1cm程度の大きさが目安です。)
- ②鍋に水、コンソメ、①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③豆乳を加え、みそを溶き入れて火を通す。

～ポイント～

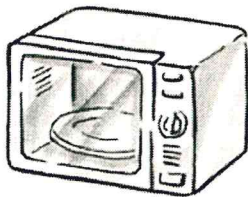
- 1歳になるまでは、コンソメはベビー用を使いましょう。
- キャベツ、大根、かぶ、じゃがいも、さつまいもなどでもおいしくできます。
- 多めに作ってお子さんの分を取り分けた後、大人用にコンソメとみそを足して味を調整し、家族で同じ料理を楽しみましょう。



## ★手作りウインナー

(材料)	5回分(10個分)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	30g(約1/6個)
人参	15g(約1cm)
塩	少々
片栗粉	小さじ1

加熱時間は、電子レンジの機種によって異なります。様子を見ながら加熱してください。



(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにする。  
人参はすりおろす。
- ②材料をすべてビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③袋の端を少し切って、ラップの上に10等分に絞り出す。棒状になるように包み、両端のラップをねじる。
- ④耐熱皿に並べて、500Wの電子レンジで1分加熱する。

～ポイント～

- ・ゆでてみじん切りにしたほうれん草や、刻んだパセリを入れてもおいしくできます。
- ・まとめて作って冷凍できます。

## ☆おやつについて☆

1歳を過ぎた頃から、おやつの時間を作ってあげましょう。

おやつ＝お菓子ではなく、食事の一部と考えて、栄養素やエネルギーの補給、水分の補給をしましょう。

おにぎり、いも類、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などがおすすめです。

食事に影響しないように、1日に1～2回、時間と量を決めてあげましょう。

例) 牛乳100ml + バナナ1/2本、麦茶 + さつまいも1/6本

～かんたん手作りおやつ～

### ★マカロニのあべかわ

(材料)	1回分
マカロニ	8g
きなこ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

(作り方)

- ①きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ②マカロニをゆでて①に入れてあえる。

### ★甘い飲み物に気をつけて！

ジュースなどの甘い飲み物には、たくさん糖分が含まれているものがあります。

飲みすぎると食事の時間に食欲がわかず、少食、偏食、むら食いにつながりやすくなります。

水分補給はお茶か水にしましょう！

果汁入り野菜ジュース  
(200ml)



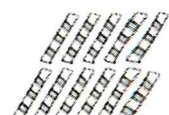
スティックシュガー  
約5本分

のむヨーグルト  
(200ml)



スティックシュガー  
約8.5本分

スポーツ飲料  
(500ml)



スティックシュガー  
約11本分