

# 離乳食の作り方

墨田区向島・本所保健センター

## 【1】10倍がゆ

|                  |   |
|------------------|---|
| 米と水の割合<br>米1：水10 | 米は洗って水気を切る。深めの鍋に分量の水と米を入れ20～30分置いて吸水させる。<br>はじめは強火で、沸騰したら弱火で約50分加熱し、10分蒸らす。<br>やわらかく煮えたごはん粒をすりつぶしてなめらかな状態にする。 |
|------------------|---|



### ごはんから作る10倍がゆ

ご飯1：水5～8（ごはんの固さによって、水の量、加熱時間は異なります）

鍋にごはんと水を入れ、よくほぐし、火にかける。

沸騰してきたら、ふきこぼれないようにふたをずらし弱火にする。

ときどき混ぜて、約20分煮たら火を止めて7～8分蒸らす。

すりつぶしてなめらかにする。



### 電子レンジでつくる10倍がゆ

ご飯 大さじ1 水大さじ5 加熱時間 5分位

米 大さじ1 水大さじ20 加熱時間20分弱位（米は洗い、約1時間位水を吸水させる）

耐熱容器は大きく、深めのボールを使う（小さいと吹きこぼれ易い）

加熱時間は電子レンジのワット数で異なるので、はじめは短めで様子をみながら、加熱する。



### かぼちゃがゆ

かぼちゃ 15g 10倍がゆ 30g

かぼちゃは皮をとり、小さく切り、やわらかく茹でてすりつぶす。

10倍がゆをすりつぶし、を加え、混ぜる。



## 【2】白身魚のくず煮 \*しらす干しは茹でて塩抜きしてから使う

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 白身魚 20g<br>水またはだし汁 大さじ4<br>水溶き片栗粉 適量 | 新鮮な魚を選びましょう 例：タイ・カレイ・しらす干しなど<br>白身魚は小さくそぎ切りにし、沸騰したお湯に入れ、中まで火を通す。<br>（皮や骨はとる。煮汁は捨てる。）<br>を包丁でたたか、すりつぶし、水またはだし汁でのばす。<br>鍋に をいれ、煮立ってきたら水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。<br>食べる量が少ない場合には、新鮮なお刺身を活用しても良いです。<br>魚や肉などボソボソするは、とろみをつけて飲み込みやすいようにしましょう。 |
|--------------------------------------|--|

## 【3】にんじんとりんごのやわらか煮

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| にんじん 1/4本<br>りんご 1/2個<br>水 500cc | にんじんは皮をむき、輪切り（1cm弱）か乱切りにする。<br>りんごは皮や芯をとり、にんじんと同じ位の大きさに切る。<br>鍋に をいれ、かぶる位の水を加え、沸騰してからふたをし弱火で30～40分やわらかく煮る。<br>煮汁を加えて、すりつぶす。 |
|----------------------------------|---|

## 【4】豆腐とほうれん草のすりつぶし



|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 絹豆腐 大さじ1<br>ほうれん草の葉先 20g<br>だし汁 小さじ2 | ほうれん草はやわらかく茹でる。水気をきってから葉先のみを包丁で細かくたたか、すり鉢ですりつぶす。<br>豆腐はゆでてすりつぶし、に加えだし汁を加えのばす。<br>豆腐は、水分が多くなめらかになりやすい絹豆腐がおすすめです。 |
|--------------------------------------|---|