

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 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。 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。 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 水またはだし汁 大さじ4 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 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。 (皮や骨はとる。煮汁は捨てる。) を包丁でたたか、すりつぶし、水またはだし汁でのばす。 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。 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。 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 りんご 1/2個 水 500cc	にんじんは皮をむき、輪切り(1cm弱)か乱切りにする。 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。 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。 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 ほうれん草の葉先 20g 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。 豆腐はゆでてすりつぶし、に加えだし汁を加えのばす。 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。
--------------------------------------	---