

離乳食レシピ 初期(5~6ヶ月ごろ)

なめらかにすりつぶした食べものを、口を開けて飲みこむ時期です。 様子を見ながら少しずつ水分量を減らしていきましょう。

だしの取り方

基本のだしの取り方(一番だし)

材料(だし汁1L分)

昆布 ······ 10g
かつお節 ··· 20g
水 ······ 1.1L

だしは素材そのものの味を引き立て、薄味でもおいしく食べることができます。



切り込みを入れた昆布を水と一緒に鍋に入れて、中火にかける。



沸騰直前に昆布を取り出す。



②を沸騰させ、かつお節を加え、弱火で1~2分煮る。



火を止めてかつお節が沈んだら、ザルにペーパータオルを敷いてこす。
(網じゃくしすくい取ってもOK)

野菜ペースト入りパンがゆ



※写真はほうれん草を使用

材料(1食分)

野菜ペースト ······ 10~20g
食パン(6枚切り) ··· 1/8~1/4枚
だし汁 ······ 60mL
(同量のミルクでもできます)

作り方

- ① 食パンはみみを切り落とし適当にちぎる。
- ② 耐熱容器に①とだし汁を入れ、レンジで加熱する(500W/約30秒)。
- ③ ②をなめらかになるまですりつぶし、上に野菜ペーストをのせる。

野菜ペーストとりんごのトロトロ煮



※写真はにんじんを使用

作り方

- ① 耐熱容器にりんごをすりおろし、野菜ペーストを入れる。
- ② ふんわりとラップをし、レンジで加熱する(500W/約30秒)。

基本のペースト

*ペーストは多めに作り冷凍しておくのが便利です

野菜ペースト(にんじん)



作り方

- ① にんじんはすりおろし、だし汁を加えペーストにする。
- ② レンジで加熱する(500W/3分)。
- ③ あら熱が取れたら5等分して、冷凍する場合は製氷皿等に流す。

材料(5食分)

にんじん ······ 75g
だし汁 ······ 50mL程度
※だし汁は様子を見ながら量を調節する。

だし汁の代わりに野菜のゆで汁やミルクを使ってOK!



野菜ペースト(ほうれん草)



作り方

- ① 鍋でやわらかくなるまでゆでて水気をしぶる。
- ② 軸を除き、葉を広げ軽く刻み、すり鉢ですりつぶす。
- ③ だし汁を加えペーストにする。
- ④ あら熱が取れたら5等分して、冷凍する場合は製氷皿等に流す。

材料(5食分)

ほうれん草(葉先のみ) ······ 75g
だし汁 ······ 50mL程度
※だし汁は様子を見ながら量を調節する。



フリーゲン(冷凍)のポイント

- 1週間以内に使い切る。
- 製氷皿や小さい容器に小分けにして冷凍保存する。(フリーザーバッグに薄く伸ばし、筋を入れてもgood!)
- 解凍は、レンジを使い中心まで加熱する。
- *レタスやキュウリなど水分の多い野菜や、冷凍により食感が損なわれる豆腐などは冷凍に不向きです



豆腐のトマトのせ



材料(1食分)

絹ごし豆腐 ······ 30g
トマト ······ 30g

裏ごしをすると皮や種が取り除けます♪



作り方

- ① 豆腐はさっとゆでて裏ごしをする。
- ② 薄切りにしたトマトを裏ごしして①にのせる。

白身魚のすり流し



材料(1食分)

白身魚(鯛などさしみ用) ··· 1切れ
だし汁 ······ 150mL程度
片栗粉 ······ 小さじ1/3
水 ······ 小さじ1

作り方

- ① 魚はゆでて、水気を切り、すり鉢ですりつぶす。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ、ひと煮する。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。

*多めに作って、冷凍する場合は、とろみは付けず、だし汁ごと製氷皿に流す。(解凍後のパサつきを抑えられます)