

離乳食レシピ 初期 (5~6カ月ごろ)

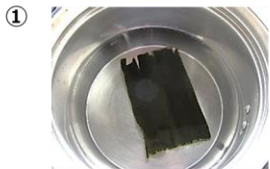
なめらかにすりつぶした食べものを、口を閉じて飲みこむ時期です。様子を見ながら少しずつ水分量を減らしていきましょう。

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。



① 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。



② 沸騰直前に昆布を取り出す。



③ ②を沸騰させ、かつお節を加え、弱火で1~2分煮る。



④ 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。(網じゃくしですくって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

材料 (1食分)
 野菜ペースト・・・10~20g
 りんご・・・20g

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)



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もOK!



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。

野菜ペースト (ほうれん草)



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。



作り方

- ① 鍋でやわらかくなるまでゆでて水気をしぼる。
- 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。

フリージング (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のにせる。



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)