

生後5～6か月頃のおすすめレシピ

口に入ったらそのまま飲み込める、なめらかなペースト状にします。
ややゆるめから始めて、徐々に水分量を減らしていきます。

■パンがゆ (子ども1人分)

食パン・・・4cm角
育児用ミルク・・・50ml

【作り方】

- ① 食パンは耳をとり、中の白い部分だけを小さく切る。(冷凍した食パンをおろし金ですりおろしてもよい)
- ② 鍋に①を入れ、ミルクを十分吸わせてから弱火で混ぜながらとろとろになるまで煮る。



■かぼちゃのマッシュ (子ども1人分)

かぼちゃ・・・30g
ゆで汁・・・大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を除き、ゆでて裏ごす。
- ② 鍋に①とゆで汁を入れ、ペースト状になるまで混ぜながら煮る。



■さつまいものマッシュ (子ども1人分)

さつまいも・・・30g
ゆで汁・・・大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむきゆでて裏ごす。
- ② 鍋に①とゆで汁を入れ、ペースト状になるまで混ぜながら煮る。



■じゃがいもとにんじんのマッシュ (子ども1人分)

じゃがいも・・・20g
にんじん・・・10g
ゆで汁・・・大さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんはゆでて裏ごす。
- ② 鍋に①とゆで汁を入れ、ペースト状になるまで混ぜながら煮る。



■じゃがいもとブロッコリーのマッシュ (子ども1人分)

じゃがいも・・・25g
ブロッコリー・・・5g (つぼみの部分)
ゆで汁・・・大さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもとブロッコリーはゆでて裏ごす。
- ② 鍋に①とゆで汁を入れ、ペースト状になるまで混ぜながら煮る。



■豆腐のとろとろ煮 (子ども1人分)

絹豆腐・・・大さじ2 (20g)
昆布だし・・・大さじ3
〔片栗粉・・・小さじ1/2
水・・・小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に豆腐とだし汁を入れ弱火で煮て裏ごす。
- ② 鍋に①と水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。



離乳食のまとめづくりのポイント

食べる量は少ないけれど手間がかかって大変、という方も多い離乳食づくり。下ごしらえを時間のあるときにまとめてしておく、楽になります。食材ごとに1回分ずつ分けて冷凍しておく、組み合わせを変えることができ、バラエティ豊かになります。ただし、細菌への抵抗力が弱い乳幼児に与えるので、衛生面には注意します。

冷凍保存のポイント

- ・使いやすいように小分けにする。
- ・金属製のトレイやアルミカップに入れて短時間で冷凍する。
- ・新鮮なうちに冷凍する。
- ・品名と冷凍した日を記入する。
- ・使うときは必ず再加熱する。
- ・完全に冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ・1週間をめどに使いきる。