生後5~6か月頃のおすすめレシピ

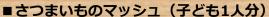
口に入ったらそのまま飲み込める、なめらかなペースト状にします。ややゆるめから始めて、徐々に水分量を減らしていきます。

■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。



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)

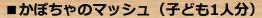
ゆで汁・・・・大さじ2

【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。

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と、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と、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。



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。



■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。



■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

上水・・・・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。



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。

- ・完全に冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ・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。
- ・1週間をめどに使いきる。