

離乳食の作り方（初期～中期）

離乳初期（5～6か月頃）

なめらかにすりつぶした状態・・・ポターージュくらいが目安



つぶしがゆ

米を10倍の水でやわらかく炊き、すり鉢でなめらかにすりつぶす。



パンがゆ

パンの耳をとって小さく切り、野菜スープか水で煮る。



ポテトペースト

やわらかくゆでたじゃがいもをよくつぶし、スープでのばす。
※さつまいもでもよい。



にんじんのペースト

やわらかくゆでたにんじんをよくつぶし、スープでのばす。
※大根、かぼちゃなどでもよい。



ほうれん草のペースト

ほうれん草の葉先をやわらかくゆで、みじん切りにし、スープでのばす。



りんごのくず湯

りんご1/4個は皮をむいてすりおろす。鍋に水100ml、りんご、かたくり粉小さじ1を加え、火にかける。



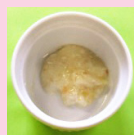
豆腐のペースト

ゆでた絹ごし豆腐をすりつぶし、スープを少しずつ加えて煮る。



魚のペースト

ゆでた白身魚をすりつぶし、スープを少しずつ加えてのばし、火にかけひと煮立ちさせる。
※食べづらい時は水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。



卵黄ペースト

卵を固ゆでし、黄身をよくつぶし、スープでのばす。



昆布だし

昆布を20～30分水につけておく。弱火で沸騰したら昆布をひきあげる。（長時間沸騰させるとぬめりがでる）

参考

野菜スープ

じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各100gとだし昆布5cmと水1ℓを鍋に入れ、水が半分になるくらいまで煮詰める。



参考

離乳中期（7～8か月頃）

舌でつぶせる固さ・・・豆腐くらいの硬さが目安



やわらかいおかゆ

米を5倍の水で少し水けが残る程度まで煮る。



くたくたうどん

ゆでうどんとにんじん、たまねぎ、白菜、大根を細かく刻みスープでくたくたに煮てしょうゆ少々で調味する。



じゃがいものミルク煮

じゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。



豆腐と野菜の煮物

豆腐をつぶした中に、ゆでて細かく刻んだ野菜を入れ、スープを加えて煮る。しょうゆと砂糖少々で味付けする。



キャベツのしらす煮

キャベツ、たまねぎはみじん切り。しらす干しは湯通しして、みじん切り。水かスープを入れてやわらかく煮てしょうゆ少々で調味する。



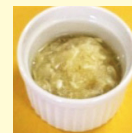
小田巻き蒸し

細かく切ったうどん、ゆでて小さく切ったにんじん・ほうれん草とだしで溶いた卵液を茶わんに入れ、しょうゆ少々で味をつけ、蒸す。
(卵1個:だし100mlの割合)



魚のみぞれ煮

ゆでてほぐした白身魚を、おろし大根とスープで煮る。砂糖、しょうゆ少々で調味する。



※食べづらい時は、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつけるとよい。



離乳食の作り方（後期～完了期）

離乳後期（9～11か月頃）

歯ぐきでつぶせる固さ・・・指でつぶせるバナナくらいの固さが目安



やわらかいごはん

水を多めに入れて、やわらかくごはんを炊く。



フレンチトースト

卵をよく溶いて牛乳、少量の砂糖を加え、耳を除き、6～8等分に切った食パンを浸す。フライパンにバターを溶かして焼く。



（卵1個：牛乳100mlの割合）

大根のやわらか煮

大根は1cm角に切り、ささみはゆでてきざむ。スープまたはささみのゆで汁でやわらかく煮て、しょうゆ少々で味をつけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



納豆のおろし煮

ひきわり納豆とおろし大根（すりおろした汁ごと）をあわせ、しょうゆ少々を加えて煮る。



シチュー

鍋にバターを溶かし、小さく切った魚、1cm角に切った玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。小麦粉を加えて炒め、牛乳でのばす。ゆでたほうれん草を加え、塩少々で味つける。



お好み焼き

レバーはゆでてみじん切り。にんじん、玉ねぎもゆでてみじん切り。しらす干しは湯通ししてみじん切り。じゃがいもはすりおろす。全部を合わせ、卵、小麦粉とよく混ぜ、油をひいたフライパンで両面焼く。



※ありあわせの材料で作れます。

離乳完了期（12～18か月頃）

歯ぐきでかめる固さ・・・肉団子くらいの固さが目安



にんじんごはん（幼児2人分）

米 80g
水 200ml
だし昆布 3cm角
にんじん 25g
しらす干し 8g
バター 小さじ1/3



- ①にんじんはすりおろす。しらす干しは熱湯をかけ、刻む。
- ②米をといで、分量の水、昆布、①、バターを加えて炊く。

チキンナゲット（小10個分）

A 鶏むね肉 100g
豆腐 50g
マヨネーズ 大さじ1/2
塩 1つまみ
サラダ油 小さじ1/2



- ①鶏むね肉は包丁で粗めにきざみ、ボウルにAの材料をすべて入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、スプーンで一口大に並べ、中火で両面をこんがり焼く。

大豆のトマト煮込み（幼児2人分）

ゆで大豆 60g
豚ひき肉 30g
たまねぎ 20g
にんじん 10g
ピーマン 10g
サラダ油 大さじ1/2

A トマトジュース 50ml
ケチャップ 小さじ1/4
しょうゆ 1g
水 100ml
コンソメ 1g



- ①ゆで大豆はうす皮を取り除き、粗きざみにし、熱湯をかける。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、②を入れて炒める。
- ④ゆで大豆、Aを加え、煮立ったら弱火にして煮込む。

お問い合わせは
各区保健福祉課
（健康相談コーナー）まで

門司区役所 ☎ 331-1888
小倉北区役所 ☎ 582-3440
小倉南区役所 ☎ 951-4125
若松区役所 ☎ 761-5327

八幡東区役所 ☎ 671-6881
八幡西区役所 ☎ 642-1444
戸畑区役所 ☎ 871-2331

