

ぱくぱく離乳食レシピ



★ 10倍がゆ (5～6か月頃)

米 大きじ1
水 150cc



- ① 米はよく洗ってから、分量の水に20～30分浸す。
- ② 厚手の鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタを少しずらして1時間ほど炊く。

※水分がなくなったら、その都度お湯を足してください。

★ かぼちゃのペースト (5～6か月ごろ)



かぼちゃ 20g
だし汁 適宜

- ① かぼちゃは種を取り、だし汁でやわらかく煮る。
- ② 皮をとってつぶし、だし汁でのばす。

※皮は加熱する前においてもよい。

★ ツナと野菜のやわらか煮 (7～8か月ごろ)

ツナ(ノンオイル) 10g
にんじん 10g
たまねぎ 10g
だし汁 100ml
水溶性片栗粉 少々

- ① にんじんは皮をむいてみじん切りにする。
たまねぎもみじん切りにする。
- ② だし汁に、①とツナを加えてやわらかく煮る。
- ③ やわらかくなったら水溶性片栗粉を加えとろみをつける。



★ ひき肉ポテトバーグ (9～11か月ごろ)

じゃがいも 25g
玉ねぎ 5g
鶏ひき肉 15g
しょうゆ 0.5g
バター 2g

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。玉ねぎはやわらかくゆでて、みじん切りにする。ひき肉もゆでておく。
- ② ①にしょうゆを混ぜて小判型にまとめる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②の両面を焼く。



手に持って食べて
みましょう



裏面の離乳食メニューも参考に!

レバーを使ったメニューで貧血予防(9ヶ月～)

★レバーのトマト煮

鶏レバー	20g
トマト	40g
だし汁	50cc

- ① 鶏レバーは血抜きし、ゆでてみじん切りにする。
- ② トマトは熱湯にさっとくぐらせて皮をおき、種を除いて0.5～1cm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、煮立ったらレバーを加えて弱火で煮る。

★キャベツとレバーのみそ煮

パプリカ(赤)	10g
キャベツ	15g
鶏レバー	15g
だし汁	50cc
みそ	1g
砂糖	0.5g

- ① パプリカは種をとり、みじん切りにする。キャベツはみじん切りにする。
- ② 鶏レバーは血抜きし、ゆでてみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、①②を入れてやわらかく煮る。
- ④ みそと砂糖で調味する。

※青菜やブロッコリーなどを加えると色どりがきれいです。

ホワイトソースを使って(9ヶ月～)

★ホワイトソース【作りやすい分量】

バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1・1/2
牛乳	100cc



- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒める。
- ② 少しずつ牛乳を加えてかき混ぜながらとろりとするまで煮る。



※たくさん作って冷凍しておくと便利です。

★ささみのクリーム煮



鶏ささみ	20g
にんじん	10g
ホワイトソース	大さじ1/2～
ゆで汁	適量

- ① 鶏ささみはゆでて細かく刻んでおく。
- ② にんじんはやわらかくゆでて3～5mm角に切る
- ③ ①と②にホワイトソースを加えて、混ぜる。(ゆで汁で固さを調整します)

★豆腐のグラタン



にんじん(すりおろす)	10g
ツナ缶(ノンオイル)	10g
ホワイトソース	大さじ2
絹ごし豆腐	30g

- ① にんじん、ツナ、ホワイトソースをよく混ぜる。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れ、上から①をかけて、オーブントースターで約5分、表面が色付くまで焼く。