

♪ 離乳食レシピ 初期(5~6ヶ月頃) ♪

中央区役所保健こども課

◎初めての食材は1日1品1さじから。分量は離乳食の進み具合で調整してください。

☆ 10倍がゆ

米 適量
水 米重量の10倍



(作り方)

- 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て、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。
 - ③ すり潰してペースト状にする。
- ※ご飯の場合 【ご飯1：水5】の分量で20分ほど煮る。

炊飯器を利用して調理もできます

大人用のご飯を炊くときに、耐熱容器に分量の米と水を入れて炊飯器の中央におき、一緒に炊く。



☆ パンがゆ

食パン (サンド用) 1/2枚
ミルク (調乳する) 大さじ1

(作り方)

- ① 食パンを小さめに切り、調乳したミルクを薄めてパンを浸し、弱火で煮る。
- ② すり鉢でつぶしてペースト状にする。

アレンジ ミルク→野菜スープに



☆ 卵黄とブロッコリーのおかゆ

10倍がゆ 30g
ブロッコリー (穂先) 5g
卵黄 (固ゆで卵) 小さじ1/2

(作り方)

- ① 10倍がゆを作り、つぶしてなめらかにする。
- ② ブロッコリーはやわらかくゆでてすりつぶす。
- ③ 固ゆでにした卵から卵黄を取り出し、すりつぶす。
- ④ 小鍋に①、②、③を入れてひと煮立ちする。

☆ うどんのトマト煮

うどん (乾燥) 5g
トマト 10g
だし汁 大さじ1

(作り方)

- ① うどんは短く折りたっぷりの湯でやわらかく煮て、水でよく洗う。
- ② トマトは皮と種を取り、細かく刻む。
- ③ 小鍋に①②、だし汁を入れて弱火にかけ煮込む。
- ④ ③をすり鉢に入れ、すりつぶす。

アレンジ うどん→そうめん トマト→ほうれん草、かぼちゃ等

♪だし汁や野菜スープでおいしさアップ♪

*だし汁：鍋に昆布と水を入れて10分位おき、火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ弱火で2~3分煮、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

(目安量：水1ℓに昆布とかつお節それぞれ10~20g)

*野菜スープ：玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ等「あく」の少ない数種類の野菜を適当な大きさに切り、鍋にいれ、かぶるくらいの水を入れて弱火で20分ほど煮たものをこす。

☆かぼちゃのペースト

かぼちゃ
だし汁（湯） 適量

（作り方）

- ① かぼちゃは皮と種を取り、やわらかくゆでる。
- ② すり鉢でつぶして、だし汁でのばす。



色々な野菜でアレンジ

かぼちゃ、にんじん、大根、かぶなど加熱すると甘みを感じる野菜からはじめて、ブロッコリーの穂先、ほうれん草やキャベツ等のやわらかい部分を使っていくとよいでしょう。トマトは皮と種を取り除いて使いましょう。

☆豆腐のすり流し

絹ごし豆腐
だし汁（湯）

（作り方）

- ① 豆腐をゆでてすり鉢ですりつぶす。
- ② だし汁でのばす。



☆にんじんの白和え

絹ごし豆腐 10g
にんじん 10g
だし汁（湯） 適量

（作り方）

- ① にんじんをやわらかくゆでる。
- ② 絹ごし豆腐をゆで、①と一緒にすりばちですりつぶす。
- ③ だし汁でのばす。

☆白身魚のミルク煮

白身魚 10g
（たい、ひらめなど）
ミルク（調乳する） 大さじ1

（作り方）

- ① 白身魚は熱湯でゆで、皮と骨を取りのぞいてほぐし、すり鉢ですりつぶす。
- ② 調乳したミルクを加えてのばす。

※「お刺身」を利用すると便利です。

アレンジ ゆでてすりつぶした白身魚にかぼちゃやトマトなどのペーストを混ぜる。

たんぱく源には野菜をプラス
にんじんやブロッコリー、かぶなど組み合わせ次第でバリエーションもアップします。

【5～6ヶ月向けの食材】

	食材	調理のポイント
穀類	米、食パン、乾麺（うどん、そうめん） さつまいも、じゃがいも	乾麺は塩分を含むため、ゆでた後よく洗いましょう。
たんぱく質性食品	豆腐、きな粉、白身魚、しらす干し、 卵黄	豆腐も加熱して使います。 しらす干しはお湯で煮て、塩抜きします。 卵黄は固ゆでにして使いましょう。
野菜・果物	玉ねぎ、にんじん、トマト、大根、 いちご、りんごなど	葉ものの野菜は繊維を断ち切り、 皮をむいて使うものは厚めに むきましょう。