

離乳食レシピ

離乳初期
(5～6か月頃)

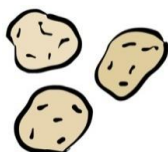
[食事の形態の目安]
なめらかにすり
つぶした状態

この時期は基本的には味付けの必要はありません。だしの風味や素材のうまみで食べさせてあげます。食べが悪いようなら、ごく少量のしょうゆや塩などで味付けをするのもよいでしょう。すり鉢や、ミキサーなどでなめらかにすりつぶします。まとめて作り、冷凍してもOK。ただし、食べさせるときは、しっかり加熱して与えましょう。冷凍の作り置きは1週間程度を目安に使いましょう。



料理名	材料	分量(g)	
おかゆ		40	
煮豆腐	絹ごし豆腐	20	だし汁で豆腐を煮ます。
	だし汁	適量	
煮びたし	白菜	10	だし汁で白菜とにんじんをやわらかくなるまで煮込みます。
	にんじん	5	
	だし汁	適量	
野菜スープ	野菜スープ	50	

※野菜スープは、キャベツ・にんじん・たまねぎ等を水のみで煮込んだ、野菜のうまみのあるスープです。
※煮浸しはキャベツやほうれん草、小松菜などでもいいです。(葉先を使用すると早くやわらかくなり、すりつぶしも楽です)



料理名	材料	分量(g)	
おかゆ		40	
煮魚	かれい(皮なし)	10	だし汁でほぐしながら魚を煮ます。
	だし汁	適量	
南瓜の煮物	かぼちゃ	15	かぼちゃの皮をむき、だし汁でやわらかく煮ます。
	だし汁	適量	
野菜スープ	野菜スープ	50	

※魚は白身魚(たら、かれい、たいなど)から始めましょう。



料理名	材料	分量(g)	
おかゆ		40	
鶏肉と野菜の煮物	鶏むね挽き肉	10	ひき肉とたまねぎをだし汁で、やわらかくなるまで煮込みます。
	たまねぎ	5	
	だし汁	適量	
じゃがいもの煮物	じゃがいも	10	だし汁でじゃがいもとにんじんをやわらかくなるまで煮込みます。
	にんじん	5	
	だし汁	適量	
すまし汁	だし汁	50	

※肉類は脂の少ない鶏肉から始めましょう。