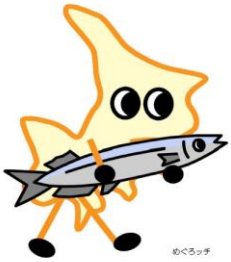
離乳食の作り方のポイント
～スタートレシピ1・2・3～



めぐろッチ

おかゆを作る

ポイント！ 離乳食のスタートは消化が良い10倍がゆから始めます。水分の多い10倍がゆをすりつぶしたものから始めていき、月齢を目安に水分を少しずつ減らしていきます。

- 水加減　米1に対して
- ・10倍がゆ　10倍の水（5～6か月頃）
- ・7倍がゆ　7倍の水（7～8か月頃）
- ・5倍がゆ　5倍の水（9～11か月頃）
- ・軟飯　3倍の水（12か月頃～）

米から炊く

1

鍋に洗った米と分量の水を入れ、30分位漬水させる。

2

ふたをし、水分がなくなるまで弱火で煮る。火を止めて10分位蒸らす。

3

おかゆのできあがり！

- 水加減　ごはん1に対して
- ・10倍がゆ　5倍の水（5～6か月頃）
- ・7倍がゆ　3倍の水（7～8か月頃）
- ・5倍がゆ　2倍の水（9～11か月頃）
- ・軟飯　0.5～1倍の水（12か月頃～）

ごはんから作る

1

鍋にごはんと分量の水を入れる。

2

ふたをし、水分がなくなるまで弱火で煮る。火を止めて10分位蒸らす。

3

おかゆのできあがり！

こんなやり方でも！

炊飯器で一緒に炊く

炊飯器でごはんを炊くとき、耐熱性の深めの容器に分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置くと、一緒におかゆを炊くことができる。

時短でできる！

電子レンジで調理

耐熱容器にごはん80ｇを入れ、40～60mlの水を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ500～600wで1分位加熱すると1食分の軟飯が完成。

目黒区保健所

ゆでる

ポイント！ 離乳食づくりの基本です。切り口を大きくしてゆでるとやわらかくなりやすいです。やわらかくゆでるコツを覚えましょう。

かぶ

水からゆでる・・・かぶ、じゃが芋、大根、人参、かぼちゃなど

1

皮をむいて切ったかぶに、浸る位の水を入れる。

2

鍋を火にかけ、ふたをする。沸騰したら弱火にする。

3

竹串で刺して、すっと通ったら火を止める。

ほうれん草

湯からゆでる・・・キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど

1

鍋に湯を沸かし、根の方から入れる。

2

葉がくたくたになるまでやわらかくゆでる。

3

冷水にとり、水気を絞る。

白身魚

湯からゆでる・・・魚、肉など

1

白身魚は大人の一口大に切り、片栗粉をまぶす。

2

鍋に湯を沸かし、魚を入れる。完全に火が通り、白っぽくなるまでゆでる。

3

皮と骨を取り除く。

目黒区保健所

野菜スープを作る

ポイント！ だしとしてもペーストやマッシュの硬さ調節としても使えます。キャベツや人参、玉ねぎなどアクが少なく、甘みのある野菜がおすすめです。素材そのもののおいしさを味わいましょう。

1

野菜はゆり口を大きくして切るとやわらかくなり、離乳食に使いやすいです。

2

鍋に野菜と野菜が浸る位の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをする。

3

野菜がやわらかくなったら火を止め、こし器でこす。野菜スープのできあがり！

だしをとる

ポイント！ 赤ちゃんが好むことが多いだしのうまみは、食欲を増し、素材のおいしさを引き立ててくれます。植物性のだしなので、やわらかな風味です。

（こんぶ）

1

こんぶはぬらしたペーパータオルでさっと拭く。

2

鍋にこんぶと水を入れ、30分位おいてから弱火にかける。

3

沸騰直前でこんぶを取り出せ。こんぶだしのできあがり！

（こんぶ＋かつお節）

ポイント！ 混合だしでうまみもアップ！

1

こんぶだしが沸騰したら、かつお節を加える。

2

1～2分弱火で煮て火を止める。かつお節が沈んだら、こし器でこす。

3

こんぶ＋かつお節の混合だしのできあがり！

目黒区保健所

離乳初期（5～6か月頃）の離乳食の作り方

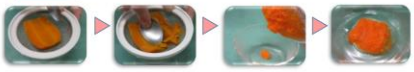
離乳初期の調理形態のめやすは、なめらかにすりつぶした状態です。初めは裏ごして水分を加えてなめらかにし、慣れてきたら、加える水分の量を少なくしていきます。また、飲み込むことが上手になってきたら、だんだんと裏ごしをせずに食べられるようになっていきます。

つぶしがゆ

ポイント！ 初期食の初めの硬さの目安は、ヨーグルトくらいです。「トロトロ」がポイントです。慣れてきたら「ポッテリ」とした硬さになるようにしていきましょう。

①10倍がゆを作る。 ②裏ごし器でつぶす。 ③さ湯を加えてのばす。 ④完成。

にんじん



①軟らかくゆでる。 ②裏ごし器で裏ごしする。 ③さ湯や野菜スープを加えてのばす。 ④完成。

ほうれん草

①葉がくたくたになるまでやわらかくゆでる。 ②葉先だけを細丁で縦横に刻む。（茎の部分は使わない。） ③すり鉢ですりつぶす。 ④さ湯や野菜スープを加えてのばす。

⑤完成。 ☆ゆでてからラップに包んで冷凍し、すりおろすと簡単！

目黒区保健所

豆腐

ポイント！ 豆腐は「裏ごし」を使い、ゆでて火を通します。火を通すと硬くなる裏ごし豆腐も、すりつぶすことでなめらかになります。

①ゆでる。 ②すり鉢ですりつぶす。 ③完成。

白身魚

※お刺身用の白身魚（たい、ひらめ、かれいなど）を使った方法を紹介します。

ポイント！ 少量の白身魚の切り身でも、先に片栗粉をつけてからゆでると、簡単にとろみがついて食べやすくなります。

①片栗粉をまぶす。 ②鍋に湯を沸かし、魚を入れる。完全に火が通り白っぽくなるまでゆでる。 ③すり鉢ですりつぶす。 ④さ湯や野菜スープを加えてのばす。

⑤完成。

卵黄

ポイント！ 卵には良質なたん白質が豊富に含まれています。5～6か月頃から固ゆでしたゆで卵の黄身をあげることができます。

①沸騰した湯で20分程ゆで固ゆでのゆで卵を作る。 ②殻をむき、白身と黄身を分ける。 ③黄身の中央をとる。 ④さ湯や野菜スープを加えてのばす。

⑤完成。

目黒区保健所

離乳食の肉の調理方法

目黒区保健所

調理方法の一例を紹介します。食品用ビニール袋を使うと、簡単で衛生的に調理できます。

ポイント！ パサパサしがちなひき肉は、片栗粉と水を入れて調理すると食べやすくなります。

＜材料（作りやすい分量）＞

- 鶏ひき肉（むね）……　100ｇ
- 片栗粉 ……　大さじ1
- 水（野菜スープや出汁でもよい）…大さじ2～3

※生後9か月頃から豚、牛の赤身も使えます。

＜作り方＞

ビニール袋で作る

①食品用ビニール袋にひき肉、片栗粉、水を入れてよくもむ。※よくもむことでなめらかな肉だんごになります。

②ビニール袋の端をはさみで切ってひき肉を絞り出し、沸騰した湯にスプーンで直径2ｃｍ程の大きさにして落とし、中までしっかり火を通します。

※ビニール袋の破片が混入しないように注意します。

ポイント！ ひき肉15ｇ、片栗粉小さじ1/3、水大さじ1/2を加えて混ぜ、電子レンジ500～600wで30秒位加熱してもできます。

ボウルで作る

①ボウルにひき肉、片栗粉、水を入れてよく混ぜる。※よく混ぜることでなめらかな肉だんごになります。

②沸騰した湯にスプーンでひき肉を直径2ｃｍ程の大きさにして落とし、中までしっかり火を通します。

離乳完了期（生後12～18か月頃）の形態の目安

離乳後期（生後9～11か月頃）の形態の目安

③肉だんごを粗くすします。※パサついて食べにくい場合は、片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉と肉だんごを鍋に入れて加熱し、とろみをつけます。

離乳中期（生後7～8か月頃）の形態の目安

④肉だんごをすり鉢でよくすりつぶして、野菜スープや出汁を加えてなめらかにします。※パサついて食べにくい場合は、片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉と肉だんごを鍋に入れて加熱し、とろみをつけます。

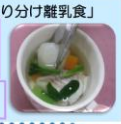
あると便利な器具

- すり鉢　：すりこぎやスプーンですりつぶす（繊維の多い野菜や芋等をすりつぶします。）
- 裏ごし器：裏ごす（裏ごしをしてなめらかにする時に便利。）
- おろし器：すりおろす（離乳期のかたい野菜は、すりおろしてからゆでると早く火が通ります。）

大人の食事から「取り分け離乳食」

大人用の味付けをする前に取り分けます。味付けした後に取り分ける場合は、出汁や野菜スープを加えて薄味にしましょう。

赤ちゃんの食べやすさに合わせて、刻んだりとろみをつけます。



まとめて作る！フリージングの活用

・新鮮なものを使う

新鮮な食材を使います。

・加熱する

月齢に合わせた硬さに加熱します。

・よく冷ましてから、早く凍らせる

よく冷ましてから、薄くりさく1回分ずつの小分けにし、できるだけ早く凍らせます。

・解凍後は速やかに調理し、残っても再利用しない

味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する場合があるため、1回分の使い切りにしましょう。

・1週間を目安に使い切りましょう

冷凍した日付を記入しておきましょう。

※赤ちゃんにあげる時は電子レンジや鍋で必ず加熱しましょう。

まとめて作って製氷皿で冷凍しておくと便利です。また、冷凍用保存袋に入れて薄くのばし、菜ばしで1回分すつ筋目を入れておくのも便利です。

茹でたほうれん草をラップで包んで冷凍します。凍ったままおろし器ですりおろし、電子レンジや鍋等で加熱すれば、ほうれん草のペーストができあがります。1回分の使いゆりにし、余ったら大人用として使いましょう。

目黒区保健所