

離乳初期（生後5～6か月ごろ）1日1回食

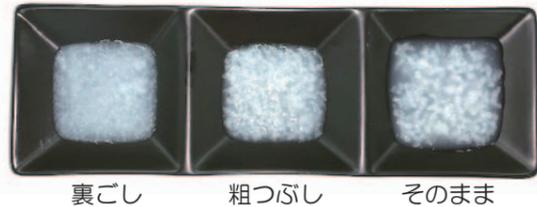
離乳食の味や舌触りに慣れ、ごっくんと飲み込むことを覚えます。

はじめての食品は1日に1種類を離乳食用スプーン1さじから始め、子どもの様子を見ながら、無理せずゆっくりと進めましょう。

●つぶしがゆ



①10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶす。
※慣れてきたら粗つぶし（半つぶし）にする。



●じゃがいもペースト



① 茹でたじゃがいもをラップで包み、指でつぶす。



② つぶしたじゃがいもを器に入れ、茹で汁または野菜スープを少々加える。



③ 茹で汁または野菜スープで溶きのばし、ポタージュ状にする。

●ほうれん草ペースト



① くたくたに茹でたほうれん草の葉先をきざみ、包丁を寝かせてつぶす。または、裏ごし器にのせ、すりこぎなどで押しつけるように裏ごすとさらになめらかになる。



② ①を耐熱容器に入れ、水分と必要であれば水溶性片栗粉（小さじ1/2程度）を加えてかき混ぜる。ラップをかけて電子レンジで20秒くらい加熱し、さらにかき混ぜてほったりした状態にする。

野菜ペーストのポイント

離乳食では、野菜の皮をむくのが基本。さつまいもやかぶなどは皮を厚めにむくとよいでしょう。

●豆腐ペースト

鍋に豆腐をくずし入れ、だし汁を加えて煮る。
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が食べやすい。
水溶性片栗粉でとろみをつけるとさらに食べやすくなる。

水溶性片栗粉を用いたとろみのつけ方

- ①片栗粉1に対し、2～3倍量の水で溶く。片栗粉はすぐに沈殿するので、煮汁に入れる直前にもう一度よくかき混ぜる。
- ②かき混ぜながら少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせる。

●白身魚のペースト



①白身魚を茹でる（皮と骨がある場合は取り除く）。



②茹で汁ごとすり鉢に入れ、細かくすりつぶす。



③鍋にすりつぶした魚を入れて茹で汁でのばす。弱火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ほったりとした状態にする（電子レンジでとろみをつけてもよい）。

●卵黄ペースト

材料 作りやすい分量

卵 …………… 1個
野菜スープ …………… 適量



作り方

- ① 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後13分茹で、水にとって殻をむき、黄身と白身に分ける（黄身のみ使用する）。
- ② ①の黄身をつぶし、野菜スープでのばす。

卵を使うときの注意

- 卵は完全に火を通す。
- 固ゆでの卵黄を少量から始め、様子を見ながら少しずつ増やしていく。
- 7～8か月ごろになったら、卵黄から全卵へと進めていく。

●ほうれん草のみどりがゆ

- ① ほうれん草は茹でて葉先をきざむ。
- ② おかゆに①を加えてさっと煮る。

●にんじんとりんごのおろし煮

- ① にんじんは電子レンジで軽く加熱し、すりおろす。
- ② りんごは皮をむいて芯をとり、すりおろす。
- ③ 鍋に①と②を入れ、少量の水を加えてやわらかくなるまで煮る。

●そうめんのやわらか煮

- ① そうめんは細かく折る。
 - ② 沸騰した湯にそうめんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。
 - ③ 食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。鍋にそうめんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※ 野菜スープから好みの野菜をきざんで入れてもよい。

●1日2回食へ進むころの目安（1食分）

