

初期 5～6ヶ月

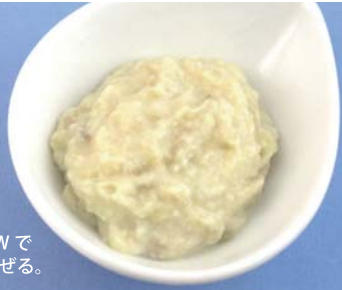
さつまいもと りんご風味のトロトロ

【材料】
さつまいも 40g、りんご 40g、
粉ミルク大さじ1、お湯大さじ1
【作り方】
①さつまいも、りんごはみじん切り、
粉ミルクはお湯で溶かし、すべての材料を
おかゆ小釜に入れてよく混ぜ、500Wで8分
加熱する。



バナナミルク ヨーグルト

【材料】
バナナ 100g、粉ミルク大さじ2、
ヨーグルト大さじ3
【作り方】
①かるくつぶしたバナナと粉ミルクを
おかゆ小釜に入れてよく混ぜ、500Wで
2分加熱し、ヨーグルトを加えて混ぜる。



ブロッコリーの ミルクパン粥

【材料】
冷凍したパン(6枚切) 1/2枚、ブロッコリー 25g、
粉ミルク大さじ3、お湯大さじ4
【作り方】
①パンは冷凍のまますりおろし、ブロッコリー
は細かく刻む。
②①と粉ミルク、お湯をおかゆ小釜に入れてよく混ぜ、
500Wで4分加熱し、フタをしたまま5分蒸らす。



初期 (ゴックン期)

母乳やミルクだけを喜んで飲んでた
赤ちゃんが大人の食べ物に興味を
もち始めるころが離乳食の始め時。
噛まずに飲み込めるドロドロな
(ポターージュ状)食事をあげましょう。
調味料は使わずに穀物や野菜から。



10倍がゆ

(お米1：水10のおかゆ)

最初は裏ごししたものを食べさせましょう。

中期 7～8ヶ月

卵とほうれん草の 豆腐炒り煮

【材料】
ほうれん草 20g、豆腐 100g、卵 1個
【作り方】
①ほうれん草は下ゆでし、みじん切り
にする。豆腐は細かく切る。
②おかゆ小釜に①と溶き卵をまわし入れ
軽く混ぜる。500Wで2分加熱する。



アップルキャロット (にんじんのりんご煮)

【材料】
にんじん 40g、りんご 30g、
はちみつ小さじ1、水大さじ2
【作り方】
①にんじんはすりおろし、りんご
は細かく刻む。
②おかゆ小釜に①とはちみつ、
水を入れ500Wで4分加熱し、
フタをしたまま1分蒸らす。



トマトとしらすの おじや

【材料】
ご飯大さじ4、トマト 50g、
しらす大さじ1/2、水大さじ4
【作り方】
①トマトは細かく刻んで、ご飯は
かるくすり潰す。水、しらすと一緒
におかゆ小釜に入れる。
②500Wで4分加熱してフタをしたまま
1分蒸らす。



中期 (モグモグ期)

上あごと舌で食べたものを潰せる
ようになるので、豆腐くらいの固さ
のものを目安に与えましょう。
調味料も使えますが基本的に薄味に。

7倍がゆ

(お米1：水7のおかゆ)



後期 9～11ヶ月

ささみのにゅうめん

【材料】
鶏ささみ 30g、にんじん 20g、
玉ねぎ 30g、だし汁 1カップ、
そうめん 20g、絹さや 1枚
【作り方】
①玉ねぎ、にんじん、鶏ささみをみじん
切りにし、そうめんを手で細かく折る。
②おかゆ小釜に①と千切りにした絹さや、
だし汁を入れて500Wで4分加熱し、
フタをしたまま1分蒸らす。



キャベツと オレンジのミルク煮

【材料】
オレンジ 1/2個、キャベツ 30g、
牛乳 1/2カップ
【作り方】
①オレンジは皮をむいてひと口大に
切る。キャベツはざく切りにする。
②①と牛乳をおかゆ小釜に入れ、
500Wで2分加熱する。



野菜たっぷり チーズリゾット

【材料】
プチトマト 2個、アスパラ 1/2本、
ご飯大さじ4、コンソメ(顆粒) 小さじ1/2、
水大さじ4、粉チーズ小さじ1、
【作り方】
①プチトマトは1/4に切り、アスパラは
小口切りにする。
②おかゆ小釜に①とご飯、コンソメ、水
を入れ500Wで4分加熱する。フタを
したまま1分蒸らし、最後に粉チーズをかける。



後期 (カミカミ期)

バナナ程度の固さのものを目安に、
歯ぐきでつぶして食べる練習をしま
しょう。

5倍がゆ

(お米1：水5のおかゆ)



★レシピは料理研究家が考案したものです。
★お子様にはよくさましてから食べさせてください。
★おかゆや離乳食が余った場合は小分けにして冷凍保存しましょう。
★記述してある加熱時間・分量は目安です。個人差がありますので、お子様に
合わせて硬さや分量を調節してください。