



# 離乳食前期レシピ

## 5～6か月頃(1日1回食)

### 10倍かゆ(ごはんから)

★はじめは、1さじずつから始めましょう★



材料(作りやすい分量)

水 50ml  
ごはん 大さじ1

作り方

1. なべにごはんと分量の水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして、10分ほど煮て、火を止める。
2. ①にふたをして(なければアルミホイルをかけて)、そのまま10分ほど蒸らす。

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

※1回分をとりわけ、残りは冷凍保存しましょう  
※初めは、10倍がゆを裏ごし器でヨーグルト状につぶした  
ものからスタートし、慣れてきたら10倍がゆにしましょう。

### パンかゆ



材料(作りやすい分量)

食パン(8枚切り・耳なし)  
1/4枚  
育児用ミルク(または水)  
1/2カップ

作り方

1. なべに分量のミルクを入れ、食パンをできるだけ細かくちぎって加え、弱火にかけ5分ほど煮る。
2. ①をすり鉢でなめらかにすりつぶす。  
(※1回分をとりわけ、残りは冷凍保存しましょう)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	使用

### じゃがいものトロロ



材料(作りやすい分量)

じゃがいも 中1個  
水 適量

作り方

1. じゃがいもの皮をむく。
2. 水から鍋にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
3. 温かいうちにすり鉢やミキサーですりつぶす。  
この際、ペースト状になるまで水を加えていく。  
(※冷めるとつぶしにくくなります)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-





## すいおろしいんご



### 材料(4食分)

りんご	1/8個
片栗粉	5g
水	50ml

### 作り方

- 1.りんごは皮をむき、すりおろす。
- 2.鍋に水溶き片栗粉を入れて加熱し、よく混ぜる。
- 3.半透明になってきたら、火を止めて①のすりおろしりんごを加える。
- 4.混ぜながら弱火で加熱し、沸騰させる。よく冷まし1回分ずつ取り分ける。

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

とろりとした食感で、優しい旨みの特徴です。

## かぼちゃと玉ねぎのとろとろ煮



### 材料(2食分)

かぼちゃ	50g
玉ねぎ	20g
水	適量

### 作り方

- 1.かぼちゃは適当な大きさに切って、皮を取り除く。(硬い場合は、1度レンジで加熱すると切りやすくなる。)
- 2.玉ねぎは適当な大きさに切っておく。
- 3.鍋に①、②を加える。材料がかぶる程度の水を加え柔らかくなるまで煮る。
- 4.すり鉢に③を入れてすりつぶし、なめらかになるよう、とろみはゆで汁で調整する。

(※ヨーグルト状のとろみが目安)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

かぼちゃは三大抗酸化ビタミンといわれる、β-カロテン、ビタミンE、Cが多くて、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制するといわれています。パパやママも率先してかぼちゃの料理を召し上がって下さい！

## 小松菜のペースト



### 材料(1食分)

小松菜(葉先)	適量
水	適量

### 作り方

- 1.鍋に水を加え沸騰させ、小松菜の葉先をゆでる。
- 2.軽く水気を切って細かく刻んでから、すりつぶす。
- 3.裏ごしをし、お湯などでのばす

(※多めに作り、冷凍保存すると便利!!)

アレルギー 使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

お湯だけでなくゆで汁、だし汁などでものばすことができます。