

おかゆの作り方



お米から作る

	お米と水の割合		例えば…
	お米	水	
10倍がゆ(初期)	1	10	米大さじ1に対して、水大さじ10杯
7倍がゆ(中期)	1	7	米大さじ1に対して、水大さじ7杯
全がゆ(後期)	1	5	米大さじ1に対して、水大さじ5杯
軟飯(後期～完了期)	1	2～4	米の2～4倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方①

炊飯器に大人用のといたお米と水を入れ、その中央に耐熱の容器(湯飲みなど)を置き、赤ちゃん用のお米と水を入れる。あとは普通に炊きます。



作り方②

炊飯器に粥の分量のお米と水を入れて、普通に炊く。

※水が多く吹きこぼれやすいので少なめに炊きましょう。
→余ったら冷凍へ



ご飯から作る

	ご飯と水の割合		例えば…
	ご飯	水	
10倍がゆ(初期)	1	5	ご飯大さじ1に対して、水大さじ5杯
7倍がゆ(中期)	1	3	ご飯大さじ1に対して、水大さじ3杯
全がゆ(後期)	1	2	ご飯大さじ1に対して、水大さじ2杯
軟飯(後期～完了期)	1	1～2	ご飯の1～2倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方

- 鍋にご飯と水を入れ、火にかける。
- 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- 時々混ぜて約20分位煮たら、火を止めて10分蒸らす。

※グツグツ煮ている途中、混ぜすぎるとのり状になるので注意しましょう。



だしの作り方



初期から使える

「こんぶだし」

こんぶ………8×8cm
水………500ml



野菜 150g に
水 500ml 入れて煮
るだけの「野菜だし」
もおすすめ♪



作り方

- 熱湯にこんぶを入れてしばらくおく。
- 冷まして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。加熱して使う。



中期から使える

「こんぶ・かつおだし」

こんぶ………5×5cm
かつお節………カップ1杯分(ひとつかみ分)
水………500ml



作り方

- こんぶと水を鍋に入れ、弱火にかける。
- 沸騰前にこんぶを取り出し、かつお節を入れる。
- 再度、沸騰したら火をとめ、そのまま数分おいて、かつお節が沈むまで待ちこす。



後期から使える

「いりこだし」

いりこ………10g
水………500ml



作り方

- いりこの頭とはらわたを取り除き、鍋に水と一緒にに入れて弱火にかける。
- しばらく沸騰させたら、こす。
- 冷まして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。加熱して使う。

★こんぶやいりこの目安量は袋の表示を見ましょう。
★だしは、製氷皿に流して、冷凍庫で冷やし固めます。使用する際は、加熱解凍しましょう。

冷凍保存

冷凍する時に

あると便利な道具



おかゆパックとは、炊飯器の中に入れて、ごはんと一緒におかゆが作れるものです。



ポイント

① 鮮度が高いうちに冷凍する

② よく冷ましてから冷凍する

③ 短時間で冷凍する

おいしさや鮮度を落とさないために「急速冷凍」しましょう。

④ 使いやすいように小分けする

製氷皿や小分けパックに1回分ずつ入れて冷凍しましょう。また、ファスナー付きのビニール袋などに薄くのばして菜箸で筋をつけ、冷凍することも出来ます。

⑤ 1週間を目安に使い切る

冷凍は1週間くらいで食べ切れる量が適当です。残ってしまったら大人の料理に活用しましょう。※日付や食品名を記載しておくといいですね。

⑥ 使う時は再加熱する

自然解凍は厳禁です！室内に放置しておく雑菌が繁殖するので避けましょう。鍋や電子レンジで加熱する際、熱湯を加えながら、やわらかさを調節しましょう。※電子レンジは加熱ムラがあるので、時々混ぜましょう。

ご飯

おかゆ	① 水分を少なめに、おかゆを炊く ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:粗つぶしにする
-----	---

いも類・野菜・くだもの

じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト など	① 皮を剥き、適当な大きさに切り、ゆでる ※トマトは、皮を湯剥きし、種は取り除きましょう(中期以降) ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:粗つぶし・みじん切りにする ※じゃがいもは、形のまま冷凍するとスカスカになるのでペースト状をお勧めします。
ほうれん草 小松菜 キャベツ など	① 熱湯でゆで、水にとり、水気を絞る ② 初期:葉先の部分を、ペースト状にする } 冷凍へ 中期:葉先の部分を、みじん切りにする
リンゴ	① 薄切りにする ② 柔らかくなるまでゆでる ③ 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:みじん切りにする

魚類

魚の切り身 など	① 熱湯でゆで、皮と骨を取り除く ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:細かくほぐす・みじん切りにする
しらす干し	① 熱湯をかけて塩抜きする ② 中期:みじん切りにする } 冷凍へ

肉類

鶏ささみ	① 筋をとり、熱湯でゆでる ② 中期:みじん切りにする } 冷凍へ
------	--------------------------------------

★後期・完了期は大人の食事(味付け前)からとりわけて作ることが出来ます。赤ちゃんの状態に合わせて、かたさ・大きさを加減しましょう。

離乳食レシピ



さつまいもとじゃがいもの トロトロ

離乳食
初期～

<材料>

さつまいも	20g
じゃがいも	10g

作り方

- ① さつまいもとじゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋でゆでて裏ごしする。
- ③ さつまいもとじゃがいもにゆで汁を加えて火にかけ、トロトロにする。



豆腐と野菜のくず煮

離乳食
中期～

<材料>

絹ごし豆腐	30g
野菜	20g
こんぶだし	適量
水溶き片栗粉	適量
※片栗粉を2倍量の水で溶いたもの	

作り方

- ① 豆腐をサイコロ状に切って、水にさらす。
- ② 野菜は細かくきざみ、だしでやわらかくなるまで煮る。
※電子レンジで加熱してもOK！
- ③ 野菜がぐたぐたになったら、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



魚と野菜の煮物

離乳食
後期～

<材料>

魚（皮・骨なし）	15g
野菜	30g
こんぶ・かつおだし	適量
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	1～2滴

作り方

- ① 野菜は、粗みじんに切り、だしで煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、魚を入れて煮る。
- ③ 魚が煮えたら、粗くほぐし、砂糖としょうゆで味付けをする。



だしの作り方は、前のページを見てください。