

PIP BABY はじめてのママにもかんたん! らくらく離乳食レシピ

離乳食は、ミルクだけ飲んでた赤ちゃんが、よく噛んで飲み込むという「食」の基本を身につけるための練習食。ママの愛情たっぷりの手づくり離乳食で、ママの味と食べることの楽しさを赤ちゃんに教えてあげてください。

●成長期別離乳のすすめかた…離乳食を順調にすすめるには、赤ちゃんの成長段階に適した食品の種類と調理形態を考えて、栄養バランスの良いメニューをこころがけてください。味つけはうす味が基本です。

	月 齢	食事回数	かたさ	アドバイス
離乳初期 ゴックン期	5~6ヶ月頃	1回	ドロドロ状 ポタージュスープ程度	母乳やミルクを主体に栄養をとる時期。ドロドロ状に調理した離乳食を小さじ1/3程度、飲み込むことからスタート。
離乳中期 モグモグ期	7~8ヶ月頃	2回	ツブツブ状 赤ちゃんが舌でつぶせる程度	ミルク以外の味や飲み込むことに慣れてくる時期。いろいろなものをバランス良く与え、素材の味を生かして大人の半分以下の薄味で。
離乳後期 カミカミ期	9~12ヶ月頃	3回	コロコロ状 赤ちゃんが歯ぐきでつぶせる程度	離乳食が主体になる時期。変化のある献立で食べる意欲を育てます。また自分で持って食べようとする時期ですので、ミルクの入ったコップや野菜スティックを持たせてあげましょう。

※おすすめ方や分量は個人差があります。めやすとして調理の参考にしてください。

(1) 離乳食開始時期: 液状(4ヶ月頃から) …おもゆ・野菜スープ・果汁等を与える

野菜スープ

●作り方
人参・キャベツ・大根・タマネギなどの野菜を煮てアクをとり、こしてスープだけにする。

だし汁

●材料
コンブ(10cm×2枚)・水(2カップ)・かつお節(10g×2パック)
●作り方
コンブと水を鍋に入れて火にかけ、沸騰寸前にコンブを引き上げかつお節を入れ、沸騰したらアクをとり、かつお節がしずんでからこす。

〈レシピの分量は約1人前です。〉

(2) 離乳食初期: ドロドロ状(5ヶ月~6ヶ月頃) …ポタージュスープなどのような物

10倍粥



●材料
米(大さじ1)・水(150ml)
※10倍粥(米1に対して水10の割合)
●下ごしらえ
米は洗って1時間以上水に浸しておく。
●作り方
①鍋に下ごしらえをした米と水を入れて炊く。
②①でできたお粥をベビーブレンダーでドロドロ状につぶす。

アップルスイートポテト



●材料
りんご(1/8コ)・さつまいも(3cm角×1切れ)・水(45ml)・粉ミルク(大さじ1)
●下ごしらえ
さつまいもは皮をむき電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
●作り方
①下ごしらえしたりんご・さつまいもをベビーブレンダーで細かくさむ。
②①のりんご・さつまいもを鍋に入れ、水・粉ミルクを加えてドロドロ状になるまで煮る。

かぼちゃのマッシュ



●材料
かぼちゃ(3cm角×2切れ)・水(45ml)・粉ミルク(大さじ1)
●下ごしらえ
かぼちゃは皮をむいて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
●作り方
①下ごしらえをしたかぼちゃをベビーブレンダーに入れ、ペースト状にする。
②①のかぼちゃを鍋に入れ、水・粉ミルクを加えてドロドロ状になるまで煮る。

(3) 離乳食中期: ツブツブ状(7ヶ月~8ヶ月頃) …舌でつぶせる程度の固さを目安に(豆腐程度の固さ、材料は3mm程度のみじん切り)

いも粥



●材料
米(大さじ1)・水(75ml)・さつまいも(3cm角×1切れ)
●下ごしらえ
①さつまいもは皮をむく。
②米を洗って水に1時間以上浸しておく。
●作り方
①さつまいもをベビーブレンダーに入れ3mm~5mmのみじん切りにする。
②下ごしらえした米と①のさつまいもを鍋に入れて炊く。

白身魚のクリーム煮



●材料
白身魚(切り身1/4切れ)・タマネギ(1/16コ)・牛乳(45ml)・ホワイトソース(市販のベビーフード)(大さじ1)
●下ごしらえ
白身魚は電子レンジで加熱し、皮や骨を取り除いておく。
●作り方
①タマネギと下ごしらえをした白身魚をベビーブレンダーでみじん切りにする。
②①のみじん切りにした材料を鍋に入れ牛乳を加えて煮る。
③やわらかくなればホワイトソースを仕上げに加えて温める。

野菜のレバーええ



●材料
キャベツ(1/6葉)・人参(1cm輪切り)・じゃがいも(3cm角×1切れ)・タマネギ(1/8コ)・スープ(45~60ml)・レバーペースト(市販のベビーフード)(大さじ1/2)
●下ごしらえ
キャベツを1~2cm程度に切る。
●作り方
①下ごしらえをしたキャベツ・人参・じゃがいも・タマネギをベビーブレンダーでみじん切りにする。
②①の野菜を鍋に入れスープで煮る。
③やわらかくなれば野菜だけを取り出しレバーペーストと混ぜる。

(4) 離乳食後期: コロコロ状(9ヶ月~12ヶ月頃) …歯ぐきでつぶせる固さを目安に(材料は5~6mm程度のみじん切り)

ミネストローネスープ



●材料
ハム(1/3枚)・タマネギ(1/16コ)・人参(1cm輪切り)・キャベツ(1/8葉)・じゃがいも(3cm角×1切れ)・トマト水煮缶(大さじ1/2)・アルファベットマカロニ適量・冷凍グリーンピース(3粒程度)・スープ(60ml)
●下ごしらえ
①ハムは5mmの色紙切りにする。
②人参・タマネギ・じゃがいもを皮をむく。
③キャベツも1~2cm程度に切る。
④冷凍グリーンピースは熱湯をくぐらせる。
●作り方
①トマト水煮缶をベビーブレンダーでペースト状にする。
②タマネギ・人参・キャベツ・じゃがいもを①に加えみじん切りにする。
③全ての材料を鍋に入れやわらかくなるまで煮る。

肉だんごのトマト煮



●材料
合いびきミンチ(大さじ2)・タマネギ(1/8コ)・パン粉(大さじ1)・溶き卵(小さじ1)・スープ(60ml)・トマト水煮缶(大さじ1)・人参(短い千切り適量)・塩少々
●下ごしらえ
①タマネギは皮をむき1~2cmに切る。
②人参は短い千切りにする。
●作り方
①タマネギをベビーブレンダーでみじん切りにする。
②①に合いびきミンチ・パン粉・溶き卵・塩を加え混ぜる。
③スプーンで5~6等分に取り分け丸める。
④鍋にスープを入れ、沸騰させ、②の肉だんごを入れる。
⑤ベビーブレンダーでトマト水煮缶をペースト状にする。
⑥肉だんごの表面が固まれば、人参・⑤のトマト水煮缶を加えてやわらかくなるまで煮る。

チキンリゾット



●材料
米(大さじ1)・水(75ml)・鳥ささみ(1/8切れ)・人参(1cm輪切り)・タマネギ(1/8コ)・トマト水煮缶(大さじ1)
●下ごしらえ
米を洗い、水に1時間以上浸しておく。
●作り方
①トマト水煮缶をベビーブレンダーでペースト状にする。
②人参・タマネギ・鳥ささみを①に加えてみじん切りにする。
③鍋にみじん切りにした②の材料と下ごしらえをした米・水を入れ、やわらかくなるまで炊く。

フードタイム
ベビーブレンダー