

PIPP BABY はじめてのママにもかんたん! おかゆクックでつくる 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。

区分	月齢	食事回数/日	調理形態	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)	栄養の主体は、母乳やミルクです。この頃の離乳食はドロドロ状に調理した離乳食を飲み込むことに慣れるだけです。お母さんと一緒に「はいゴックン」と小さじ1/3程度から始めましょう。
離乳中期 モグモグ期	7~8ヶ月頃	2回	ツブツブ状 (舌でつぶせる固さ)	母乳・ミルク以外の味や、飲み込むということに慣れてきます。無理をせず少しずつ食品の種類を増やしましょう。母乳やミルクは離乳食の後に2回、それ以外に3回。
離乳後期 モグモグ カミカミ期	9~11ヶ月頃	3回	ココロコ状 (歯ぐきでつぶせる固さ)	母乳やミルクを減らし、離乳食の量を増やし、次第に断乳する時期です。又自分で持って食べようとする時期です。ミルクをコップで与えたり、野菜スティックを持たせてあげましょう。
離乳完了期 カミカミ期	12~15ヶ月頃	3回	引きちぎらないと食べられないものは避けましょう	形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、母乳やミルクの断乳が完了する時期です。遅くとも18ヶ月頃には完了しましょう。一度に食べる量が少なく1日3回の離乳食では不足しますので、日に1~2回の間食を食べさせてあげましょう。

※すすめ方や分量は個人差があります。目安として調理の参考にしてください。

(1) 離乳初期から: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

ブロッコリー入りおかゆ



●材料(子供のお茶碗約3杯分)

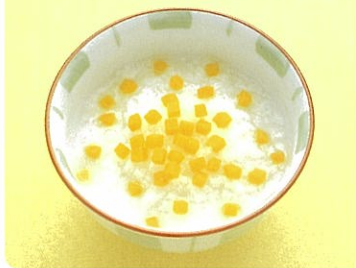
ご飯: 80g(付属のおたまにかるく1杯が約40g)、熱湯: 300cc(おたまの目盛線まで)、ブロッコリー: 4~5房

●作り方

- ① ご飯を入れる。
- ② 沸騰したお湯を中びんの半分以上入れる。
- ③ ご飯を付属のおたまでよくほぐす。
- ④ お湯を捨てる。
- ⑤ 再度沸騰したお湯をおたまの目盛線まで入れ、すぐにフタを閉める。
- ⑥ 40分後におかゆができあがる。
- ⑦ できあがったおかゆをすり鉢などで形が無くなるまですりつぶす。
- ⑧ 柔らかくゆでたブロッコリーをすり鉢などですりつぶし⑦に混ぜ込む。

(2) 離乳中期から: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

かぼちゃ入りおかゆ



●材料(子供のお茶碗約3杯分)

ご飯: 80g(付属のおたまにかるく1杯が約40g)、熱湯: 300cc(おたまの目盛線まで)、かぼちゃ(2~3mm角): 大きじ2

●作り方

- ① ご飯とかぼちゃを入れる。
- ② 沸騰したお湯を中びんの半分以上入れる。
- ③ ご飯を付属のおたまでよくほぐす。
- ④ お湯を捨てる。
- ⑤ 再度沸騰したお湯をおたまの目盛線まで入れ、すぐにフタを閉める。
- ⑥ 40分後にできあがり。

リンゴの甘煮



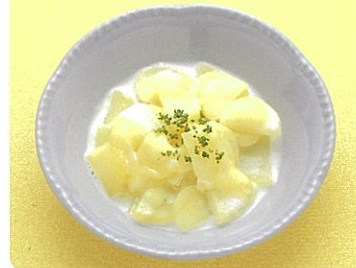
●材料

リンゴ(中): 1個、水: 300cc、砂糖: 大きじ3(45g)

●作り方

- ① リンゴは皮付きのまま8等分し、芯を取り除く。
- ② ポットに沸騰したお湯を半分以上注ぎ、フタをする。
- ③ 5分間中びんを暖める。
- ④ 保温している間に鍋にリンゴ・水・砂糖を入れて沸かし、2~3分煮る。
- ⑤ ポットのお湯を捨て④をポットに入れ、フタをする。
- ⑥ 一晚保温し、リンゴの皮を取り除く。

じゃがいものミルク煮



●材料

じゃがいも(大): 1個(200g)、粉ミルク: 大きじ2(30cc)、水: 100cc
スライスチーズ: 1枚(20g)、パセリのみじん切り: 少々

●作り方

- ① ジャガイモの皮をおき薄い銀杏切りにし、水にさらしておく。
- ② スライスチーズを1cm角に切る。
- ③ ポットに沸騰したお湯を半分以上注ぎ、フタをする。
- ④ 5分間中びんを温める。
- ⑤ 保温している間に鍋にじゃがいも・粉ミルク・水を入れて沸騰させる。
- ⑥ ポットのお湯を捨て⑤をポットに入れ、フタをする。
- ⑦ 1時間後にできあがり。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

(3) 離乳後期:ココロコ状(9ヶ月~11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)

五目雑炊



●材料(子供のお茶碗約3杯分)

ご飯: 80g(付属のおたまにかるく1杯が約40g)、だし汁: 300cc、豆腐(5mm角): 大きじ2(30cc)、白菜・大根・人参(各2~3mm角): 各大きじ2卵: 1個、塩: 小さじ1/5、しょうゆ: 4~6滴、青ネギ: 少々、刻みのり: 少々

●作り方

- ① ご飯を入れる。
- ② 沸騰したお湯を中びんの半分以上入れる。
- ③ ご飯を付属のおたまでよくほぐす。
- ④ 鍋にだし汁を沸かし、豆腐・白菜・人参を加え一煮立ちさせて味を付ける。
- ⑤ ポットのお湯を捨て、④をポットに入れフタをする。
- ⑥ 40分後に溶き卵、青ネギの小口切りを加え仕上げる。

(4) 参考(大人用)…お父さん、お母さんのおかずの1品として離乳食作りの合間に作ってみては…

ポークビーンズ



●材料

冷凍ビーンズミックス: 150g、豚もも肉: 100g、玉ねぎ: 50g、市販のトマトソース: 1/2カップ(100cc)、パイヨン: 1/2カップ、砂糖: 小さじ1、塩: 小さじ1/4、コショウ: 少々(好みでレッドペッパーも少々)、油: 小さじ2、パセリのみじん切り: 少々

●作り方

- ① 冷凍ビーンズミックスを水につけて解凍する。
- ② 豚もも肉と玉ねぎを5mm角に切る。
- ③ ポットに沸騰したお湯を半分以上注いでフタをし、本体を温めておく。
- ④ 鍋で油を熱し、豚もも肉と玉ねぎを炒め、市販のトマトソース・パイヨン・ビーンズミックスを加え、砂糖・塩・コショウで味をととのえ3分程度煮る。
- ⑤ ポットのお湯を捨て④をポットに入れ、フタを閉める。
- ⑥ 2時間後にできあがり。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

料理指導: 辻学園栄養専門学校