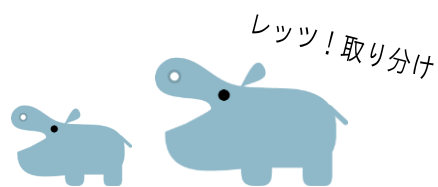


# 離乳食を作ってみよう！ 実習レシピ



赤ちゃん用



## 【主食】10倍がゆ



【材料】(作りやすい量)

米・・・40g  
水・・・400ml

【作り方】

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水といっしょに鍋に入れ、20～30分ほど吸水させておく。
- ② 鍋を強火にかける。沸騰してきたら弱火にして40～50分炊く。

※ 途中でかき混ぜたりせずに炊きます。(粘りがでるので)

## 【基本のだし】野菜スープ

【材料】(作りやすい量)

昆布・・・12cm×12cm  
水・・・6カップ(1200ml)  
人参・・・40g  
玉ねぎ・・・100g  
キャベツ・・・100g

【作り方】

- ① 昆布ははさみで切り込みを入れて、分量の水を入れた鍋に30分以上つけておく。
- ② 人参は2～3mmのいちよう切りに、キャベツと玉ねぎは大人が食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①の鍋に、②の野菜を入れて火にかける。沸騰直前に昆布は取り出し、野菜が柔らかくなるまで煮る。

赤ちゃん用



残った野菜と野菜スープをつかって  
コンソメスープ

アレンジ

パパママ用



- (1) 残った鍋に、コンソメ1個を入れて火にかける。
- (2) コンソメが溶けたら、味をみてお好みで塩で味をととのえる。

## 【主菜+副菜】野菜のさかなあんかけ



赤ちゃん用



【材料】(作りやすい量)  
キャベツ、玉ねぎ  
(野菜スープの具)・・・120g  
白身魚・・・30g  
野菜スープ・・・100ml  
片栗粉・・・小さじ1  
水・・・小さじ1  
人参  
(野菜スープの具)・・・20g

### 【作り方】

- ① 野菜スープからキャベツ、玉ねぎ、人参を1/2量取り出す。キャベツ・玉ねぎはすり鉢ですりつぶし、人参は裏ごし器で裏ごす。
- ② 白身魚は、骨や皮を取り除いた後薄くスライスし、少量の野菜スープをかけて、レンジで1分加熱する。
- ③ 小鍋に②を出して身を細かくほぐしたら、分量の野菜スープを加えて煮る。煮立ったら、水溶性片栗粉で薄いとろみをつける。
- ④ キャベツ・たまねぎを器にもり、③を上からかけ、その上に人参を盛り付ける



- ① お魚、ささ身などパサパサするものは、ほぐしてとろみをつけるとごっくんしやすくなります。
- ② 魚の臭みが気になる時は、一旦湯通ししてみましょう。

アレンジ

白身魚を大人用に

### 魚のホイル焼き

パパママ用



- (1) 魚の切り身に塩こしょうをふる。玉ねぎは薄くスライスし、しめじ、えのきは食べやすい大きさに裂き、人参は型抜きしておく。
- (2) 30cm 角のアルミホイルの真ん中にバターを塗り、玉ねぎスライス、魚、きのこ類、人参の順に乗せて、酒と塩こしょうを振ってアルミをふんわり包む。
- (3) 200度のオーブンで15分ほど蒸し焼きにする。

## 【副菜】いもやかぼちゃのミルク煮

赤ちゃん用



【材料】(作りやすい量)  
食材(いもやかぼちゃなど)・・・約100g  
粉ミルク・・・2と1/2さじ  
(※粉ミルク缶のスプーンで)  
野菜スープ・・・100ml

### 【作り方】

- ① 食材は皮をむき、やわらかくゆでる。  
(冷凍かぼちゃの場合、ラップをして電子レンジで1分半ほど加熱する。やわらかくなったら包丁で皮をむく。)
- ② 粉ミルクは温めた野菜スープで溶かしておく。
- ③ ①を鍋に入れ、すりこぎやマッシャーでよくつぶし、②を少しずつ加えて混ぜ合わせ、火にかけてなめらかに練り上げる。