

初期のレシピ

順調に進んでいけば、いろいろな食材にチャレンジしてみましょう♪

★豆腐とほうれん草の混ぜがゆ



<材料>

10倍がゆ・・・大さじ2(30g)

絹ごし豆腐・・・10g

ほうれん草・・・5g(葉先)

※豆腐が食べられる
ようになってからです。

- ①豆腐はゆで、滑らかにすりつぶす。
- ②ほうれん草は柔らかくなるまでゆで、滑らかにすりつぶしながらお湯で伸ばす。
- ③10倍がゆに豆腐とほうれん草を入れて混ぜ合わせる。

電子レンジで作れる♪10倍がゆ

<材料 作りやすい分量>

ご飯・・・大さじ1 (15g)

水・・・大さじ5 (75ml)

- ①大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れ、軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで3～4分加熱（機種によって異なる場合がある）。
- ③ラップをしっかりと付け直して10分蒸らす。
- ④すり鉢に白米だけを入れてすりつぶし、重湯を少しずつ加えながら伸ばす。

★バナナ入りパンがゆ



<材料>

サンドイッチ用のパン・・・1/6枚(2.5g)

バナナ・・・・・・・・・・・・1cm厚さの輪切り(5～10g)

お湯・・・・・・・・・・・・大さじ1(15ml)

※食パンは塩が含まれているため、離乳食を始めて1か月たった頃からにします。

- ①耐熱容器に細かくちぎったパンとお湯を入れて軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで20～30秒程加熱したら、滑らかにすりつぶす。
- ③バナナは電子レンジ600Wで20～30秒程加熱し、滑らかにすりつぶしたら、②と混ぜ合わせる。

※加熱時間は機種によって異なる場合があります。様子を見ながら加熱しましょう。

ほうれん草はアクが強いので、柔らかく茹でたら水にさらしてアクを抜いてあげると、食べやすくなります。



★白身魚のかぼちゃソースがけ



<材料>

白身魚・・・5g

かぼちゃ・・・10g（皮は取り除く）

※白身魚が食べられるようになってからです。

- ①白身魚はしっかり加熱し、滑らかにすりつぶしながらお湯で伸ばしたら、器に盛る。
- ②かぼちゃは柔らかくゆで、滑らかにすりつぶしながらお湯で伸ばし、白身魚にかける。

★キャベツのしらすのせ

<材料>

キャベツ・・・20g(葉の部分)

しらす干し・・・大さじ1/2(2.5g)

お湯・・・適量

※しらす干しが食べられるようになってからです。

- ①キャベツは柔らかくゆで、滑らかにすりつぶしながらお湯で伸ばしたら、器に盛る。
- ②しらす干しはお湯をかけて塩抜き(塩味が抜けたか味見する)。滑らかにすりつぶしながらお湯で伸ばしたら、キャベツの上に乗せる。

- ・レシピで使っている野菜は、家庭にある野菜に変えてアレンジ。
- ・とろみ具合や大きさを変えれば、中期・後期のレシピとしても使うことができます。
- ・白身魚はタイ、カレイ、ヒラメ、タラ・サケなどがあります。塩のついていない新鮮な切り身や刺身を使い、しっかり加熱をしましょう。切り身を使う場合は、骨と皮を取り除きましょう。



★順調に進んでいれば2回食にしてみましょう★

2回食にする目安

- ・離乳食を始めてから1か月以上がたっている。
- ・滑らかにすりつぶした食材を上手にゴックンと飲み込むことができる。

ポイント

- ・1回目の離乳食から3～4時間以上開ける。
- ・1回目の離乳食の1/3の量から始め、様子を見ながら同じ量に近づける。

