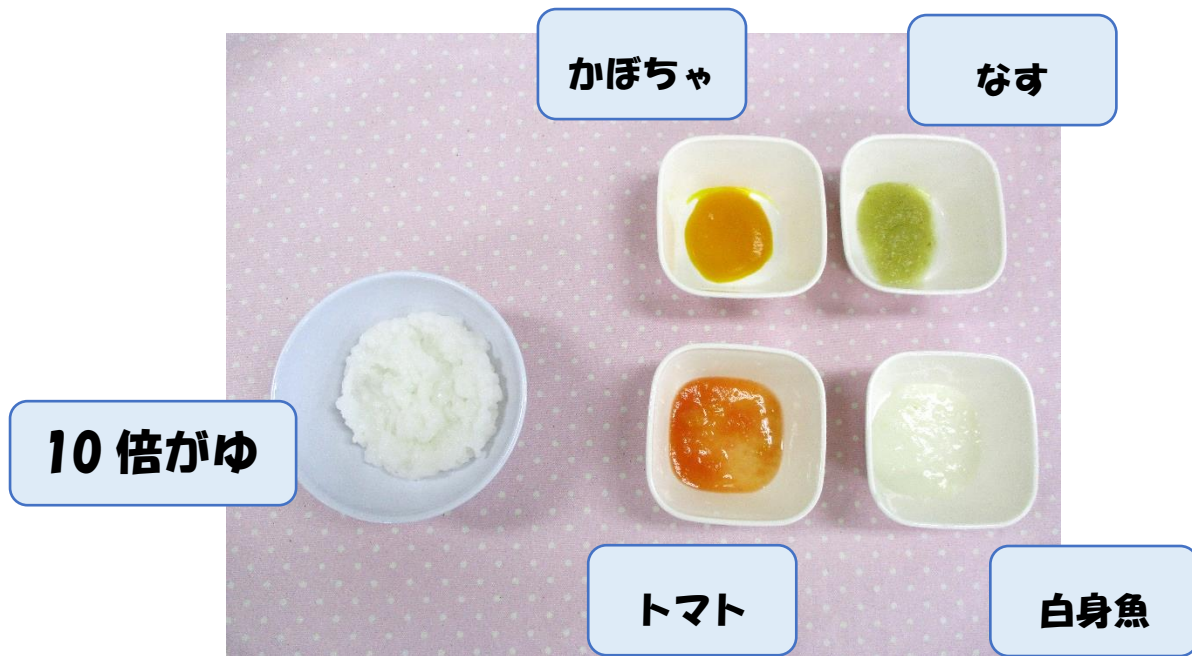


# 離乳食初期（5～6 か月）



※ はじめてあげる食材は1 さじから

# 離乳食初期（5～6 か月） 「白身魚と野菜のペースト」

## ○ 作り方とポイント

### 白身魚

（作り方）白身魚をゆでてすりつぶし、耐熱容器に入れる。さらにゆで汁大さじ1、片栗粉小さじ1/2 を入れ500W30秒加熱し、混ぜる。



お魚はたい、ひらめなどの柔らかい白身魚から始めましょう。お刺身を使うと便利です。魚は身がパサつくので、とろみをつけると食べやすくなります。

### トマト

（作り方）トマトを切り皮と種を取り除き、600wで約10秒加熱しすりつぶす。

### なす

（作り方）なすの皮をむき、水に浸しアク抜きをする。やわらかくなるまでゆでて裏ごしをする。お湯やだし汁でペースト状にのばす。



初期はミニトマトが使いやすいです。皮がついたまま裏ごしすると簡単に皮や種が取り除けます。なすはアクが強いので水にさらし、皮は取り除きましょう。

### かぼちゃ

（作り方）かぼちゃはやわらかくゆで、皮を取りすりつぶす。水やだし汁を加えてのばす。



かぼちゃは加熱後の方が皮がむきやすくなります。

# 離乳食中期（7～8 か月）

かぼちゃサラダ

7倍がゆ  
50～80g

白身魚のトマト煮



## 離乳食中期（7～8 か月）

## 「白身魚のトマト煮」



### ポイント

魚はたら、かれい、たい、ひらめやしらすなどが使いやすいです。慣れてきたら、身が固くなりやすい鮭なども試してみましょう。お魚は味がついていないものを選ぶようにしましょう。

### （材料）

生たら	10g
トマト	10g
なす	10g
だし汁	大さじ1

### （作り方）

- ① 生たらはゆでて、皮と骨を取り除き細かくほぐす。
- ② トマトとなすは皮をむき、細かく刻み柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にだし汁大さじ1を加えて弱火で煮て、①を加えて混ぜ合わせる。

## 離乳食中期（7～8か月）

## 「かぼちゃサラダ」



### ポイント

ヨーグルトは中期から食べることができ、お腹の調子を整えます。使う場合は無糖の物を使用しましょう。容器から取り出す際は、清潔で乾いているスプーンを使用するようにしましょう。

### （材料）

かぼちゃ	20g
プレーンヨーグルト	大さじ1

### （作り方）

- ① かぼちゃはやわらかく煮て皮を取り除き、粗くつぶす。
- ② プレーンヨーグルトと①を混ぜる。

# 離乳食後期（9～11か月）

かぼちゃ  
チーズサラダ

5倍がゆ  
80～90g



いわしとなすのトマト煮

## 離乳食後期（9～11か月）

## 「いわしとなすのトマト煮」



### ポイント

あじやいわしなど青魚には、脂肪分が多いので白身魚やまぐろなどの赤身魚に慣れたら、取り入れていきましょう。ゆでて皮を取り、骨があれば取り除いてから調理すると食べやすくなります。

### （材料）

いわし	15g
トマト	15g
なす	15g
野菜スープ	大さじ4

### （作り方）

- ① いわしはゆでて、骨と皮を取り除き細かくほぐす。
- ② トマトは皮と種を取り除き、粗く刻む。なすは皮を取り除き5mm角に切る。
- ③ 鍋に野菜スープを入れて①、②を入れて煮る。

## 離乳食後期（9～11か月）

## 「かぼちゃチーズサラダ」



### ポイント

チーズは脂肪や塩分が多く含まれます。初めてチーズを与えるなら、脂肪分の少ないカッテージチーズから始めるのがおすすめです。プロセスチーズの場合は、初めは刻んで加熱しますが、慣れたらそのままでも大丈夫です。

### （材料）

かぼちゃ 30g  
プロセスチーズ 5g

### （作り方）

- ① かぼちゃがやわらかくなるまで煮て皮を取り除き、5mm角に切る。
- ② チーズは粗く刻む。
- ③ ①、②を混ぜ合わせる。



# 離乳食完了期（12～18か月）



かぼちゃ  
チーズ茶巾

軟飯

80～90g

いわしつみれの  
トマトスープ

## 離乳食完了期（12～18か月）「いわしつみれのトマトスープ」



### ポイント

つみれはいわしのすり身を使うと簡単です。また、いわしは小骨が残っていることがあるので、取り除き、包丁やフードプロセッサーなどで細かくたたいて調理しましょう。いわしなどは下ろした物を使うと便利です。

### （材料）

いわし	20g
片栗粉	小さじ1/4
トマト	20g
なす	10g
たまねぎ	5g
ケチャップ	小さじ1/2
水	1/2カップ

### （作り方）

- ① いわしは包丁で細かくたたき、片栗粉を加え混ぜ、小さく丸めてゆでる。
- ② トマトは皮をむき、粗く刻む。なす、玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ 鍋に水、②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①を入れて煮立たせ、ケチャップを入れる。

## 離乳食完了期（12～18か月） 「かぼちゃチーズ茶巾」



### ポイント

手づかみ食べをしやすいメニューです。まとめて作って冷凍しておくこともできます。レーズンを混ぜても美味しくいただけます。レーズンを入れる場合は、水に戻し半分に切ってから混ぜましょう。

#### （材料）

かぼちゃ	40g
プロセスチーズ	15g
片栗粉	大さじ1

#### （作り方）

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかける。500wの電子レンジで3分加熱し、皮を取り除く。
- ② プロセスチーズは粗く刻み、①、片栗粉と混ぜ、3等分しラップを使って茶巾の形に丸める。
- ③ 耐熱容器に②を入れてふんわりとラップをして500W50秒加熱し、粗熱をとる。