

離乳食の作り方 (初期)

素材の味ですすめましょう。

だし汁、野菜スープで風味づけすることも出来ます。

野菜・いも



やわらかくゆでる

ゆで汁は野菜スープとして風味づけに使えます



なめらかにうらごす・つぶす



お湯でのばし、固さを調節する
まとまらないものはとろみ付けをする

だし汁や野菜スープを使うと風味アップ

繊維の少ない人参、かぶ、じゃがいも、かぼちゃ等から始めましょう
ほうれん草などの葉物は葉先のやわらかい部分だけを使いましょう

白身魚



火がしっかり通るまでゆでる



骨と皮を取り除き、
フォークの先でほぐす



お湯でのばし、とろみ付けをする
おかゆや野菜のペーストに混ぜてもOK

豆腐のすりつぶし煮



絹ごし豆腐(大さじ1)
をなめらかにすりつぶし、
だし汁で煮る

卵黄



固ゆで卵を作り、
卵黄と卵白に分ける



卵黄だけをお湯でのばし、
ペースト状にする

簡単こんぶだし

- ・昆布 2cm(小さく切る)
- ・水 1/2カップ(100cc)



- ① 深めの耐熱皿に昆布と水を入れ、ラップをふんわりかける
- ② 電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する

簡単かつおだし

- ・かつお節 1袋(4g)
- ・熱湯 1カップ(200cc)



- ① 茶こしにかつお節を入れ、熱湯を注ぐ
- ② 5分程浸して引き上げる

とろみの付け方

パサつく魚や肉が食べやすくなります



① 片栗粉と2倍量の水を
合わせ、よく混ぜる



② 煮立てた煮汁に少しずつ入れ、
混ぜながらひと煮立ちさせる



大人が食べるよりもゆるめに
仕上げましょう