

おとなごはんと一緒に作る離乳食(5～6か月頃)

近江八幡市福祉子ども部健康推進課

(分量: 大人2人分+赤ちゃん1人分)

◎離乳食に卵・小麦・大豆を使用したレシピには、 内に表示をしています。

主菜◎カレイの煮つけ◎



カレイ	2切れ
しょうが	1 かけ
酒	40ml
砂糖	大さじ 1 (9g)
みりん	小さじ 1 (6g)
しょうゆ	大さじ 1 (18g)
水	100ml
〈付け合わせ〉 旬の野菜	40g



付け合わせの野菜は、だし(または水)で軟らかく煮て、食べやすいかたちに調整すると、離乳食に使えます。

〈おとなごはん〉

(下ごしらえ) カレイを湯通しすると、臭みがとれておいしくなる。

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に①と調味料、水を入れ、煮立たせて、カレイを入れる。
- ③中火で約 10 分煮る。旬の野菜も軟らかく煮る。

下ごしらえした後にとりわけ

- (1) 沸騰しただし(または水)にカレイを入れゆでる。
- (2) 湯をきり、骨と皮を取り除く。
- (3) すり鉢ですりつぶす。だし(または水)を加え混ぜ ぽってり(スプーンですくうととろり落ちる程度)となるまでのばす。

副菜◎みそ汁◎



かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ 2 (12g)

〈おとなごはん〉

- ①かぼちゃはわたを除いて、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。なすはいちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②なべにだし汁を入れ、①をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそをときいれ、ひと煮立ちさせて火をとめる。



②でとりわけ

- (1) かぼちゃは皮を除き、すり鉢ですりつぶすか、裏ごし器でこす。玉ねぎは、すり鉢ですりつぶすか、裏ごし器でこす。
- (2) それぞれの野菜に、だし(または水)を加え混ぜ、ぽってりとなるまでのばす。

副菜◎おかかマヨネーズ和え◎

ピーマン	2 個
赤パプリカ	1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
かつお節	3g

ブロッコリーや白菜など他の野菜を使ってもおいしくできます。

<おとなごはん>

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとり、1 cm幅に切る。
- ②①を電子レンジで加熱し、水気を切って冷ます。
- ③調味料とかつお節で和える。



ピーマン、パプリカは、
7 か月頃以降に使いましょう。

とりわけポイント

Point1 ♪ 素材選び

- ・赤ちゃんにも食べやすい食材を使って、おとなの食事を作る
- ・野菜や果物は旬のものを選ぶ

Point2 ♪ 味付け前に取り分ける

- ・おとな用の味付けをする前に取り分ける
味付けしたあとに取り分ける場合は、取り分けたものにお湯を加えて煮直す
- ・赤ちゃん用は、自然だしや野菜だしと食材のうま味をいかして

Point3 ♪ かたさや大きさを工夫しましょう

- ・取り分けた食材は、さらに加熱してやわらかく
- ・月齢に応じて刻んだり、とろみをつけて、赤ちゃんが食べやすくする



“水けの少ないもの”は「だしや水」を加えてのばすと食べやすくなります。

“水けが多いもの”や“口の中でまとまりにくいもの”は「とろみ」をつけると食べやすくなります。

- ①片栗粉 1 に対して水 2 の割合でよく混ぜる。
- ②食材が入った鍋を火にかけ煮立たせ、①を徐々に加えて、とろみがつくまでかき混ぜる。

