

ごはん

おとな用

* おかゆをご飯からつくる場合 *

- ①耐熱容器にごはん、水を入れてふんわりラップをし電子レンジ（600W）で3、4分加熱する。
- ②取り出してラップをしっかりと付けなおし、10分蒸らす。
- ③赤ちゃんの様子を見て、すりつぶす（混ぜる）加減や水分量などを調節する。

* おかゆを米からつくる場合 *

- ①米を洗って水気を切り、なべに入れる。分量の水を入れて30分ほどつけおき火をつける。
- ②最初は強火、煮立ったら弱火にし、ふきこぼれないようにふたを少しずらしてのせ、30～40分炊く。
- ③火を止めてふたをし、10分～20分蒸らす。

ハンバーグ

（おとな2人＋こども）

<材料>

牛豚ひき肉 200g 塩・コショウ 少々
牛乳 大さじ3 パン粉 20g サラダ油小さじ1
卵黄 1個 玉ねぎ 1/2個
トマトケチャップ 大さじ1 人参 80g ブロッコリー 80g

<つくり方>

- ①玉ねぎはみじん切りする。人参、ブロッコリーはそれぞれ茹でる。→離乳食用に とり出す
- ②ボウルに牛豚ひき肉を入れ、塩コショウを加えて練り混ぜる。牛乳、パン粉、卵黄、玉ねぎを加えて均一に混ぜる。
- ③②を2等分し、左右の手のひらに打ちつけるようにして空気を抜き、小判形に整える。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、③を並べて焼きます。→ばくばく期 とり出す
- 焼き色がついたら返して蓋をし、弱火で焼く。
- ⑤ハンバーグ、人参、ブロッコリーを皿に盛り付ける。

胡瓜とわかめの酢もの

（おとな2人＋こども）

<材料>

きゅうり 2本 塩 少々 乾燥わかめ 4g しらす25g
酢大さじ2 砂糖大さじ1 塩 小さじ1/2

<つくり方>

- ①きゅうりは薄切りにする。→ もぐもぐ期、かみかみ期 とり出す
- 塩を加えてもみこむ。10分ほどおいて流水で洗い水気を絞る。→ ばくばく期 とり出す
- ②わかめは水戻しし水気をきる。
- ③ボウルに酢・塩・砂糖を入れて混ぜる。
- ①②としらすを加えて、全体をよく混ぜる。

とりわけ
メニューレシピ



ごっくん期
(5～6ヶ月頃)

もぐもぐ期
(7～8ヶ月頃)

かみかみ期
(9～11ヶ月頃)

ばくばく期
(12～18ヶ月頃)

10倍がゆ

<材料>

ごはん 10g
水 75ml

または米大さじ1
水大さじ10 (150ml)

人参とブロッコリーのトロトロ

<材料>

人参 5g
ブロッコリー 5g
だし(煮汁) 大さじ5

<つくり方>

- ①でとり出し、人参・ブロッコリーをすりつぶす。だしを加えて食べやすいかたさにのばす。

じゃこのトロトロ

<材料>

じゃこ 10g
白湯

<つくり方>

- ①じゃこを沸騰した湯に入れて塩ぬきし、目の細かいザルに入れて水気を切る。
- ②じゃこをすり鉢でつぶし、白湯で固さを調節する。

7倍がゆ

<材料>

ごはん 15g
水 60ml

または 米大さじ1
水大さじ7 (105ml)

人参とブロッコリーの煮物

<材料>

人参 10g
ブロッコリー 10g
だし汁(煮汁) 大さじ3

<つくり方>

- ①でとり出し、人参・ブロッコリーはみじん切りにする。温かいだし汁を加える。

胡瓜のだし煮

<材料>

きゅうり 1/3本
しょうゆ 少々
片栗粉 少々

<つくり方>

- ①で胡瓜をとり出し、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- しょうゆを入れる。(色がつかない程度に)
- 煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5倍がゆ

<材料>

ごはん 30g
水 60ml

または 米大さじ1
水大さじ5 (75ml)

人参とブロッコリーの煮物

<材料>

人参 10g
ブロッコリー 10g
だし汁(煮汁) 大さじ3

<つくり方>

- ①でとり出し、人参・ブロッコリーを5mm大に切る。温かいだし汁を加える。

胡瓜としらすの煮物

<材料>

じゃこ 5g
きゅうり 1/3本
だし汁、しょうゆ

<つくり方>

- ①胡瓜を1cm幅のちよう切り、じゃこは湯通しして粗みじんにきざむ。
- ②小鍋にだし汁としょうゆを入れて火にかけ、じゃこ胡瓜を入れて煮る。
- ③沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

軟飯

<材料>

ごはん 50g
水 60ml

または 米大さじ1
水大さじ3 (45ml)

こども用ハンバーグ

<材料>

人参 10g
ブロッコリー 10g
③のミンチ肉 30g
だし汁(煮汁) 大さじ4

<つくり方>

- ①でとり出し、人参・ブロッコリーは1cm角に切る。
- ③でとり出したミンチ肉を丸めて団子を作る。
- 鍋にだし汁と、食材を加えて煮る。

こども用酢もの

<材料>

きゅうり 1/3本
わかめ 1g
じゃこ 5g
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
塩 少々

<つくり方>

- ①じゃこは、さっと湯をかける。わかめは水戻しして水気をきり、食べやすくきざむ。
- ②ボウルに砂糖大さじ1/2、酢大さじ1、塩を少々入れ、①でとり出した胡瓜、①のわかめ、じゃこを入れて混ぜる。