

5～6ヶ月ごっくん期



※平群町ホームページに離乳食教室のレシピがあります。「すこやか」→「子育て」→「教室・サークル」を見てね！

平群町



① 10倍がゆ

1食の目安 40g



<材料 作りやすい量>

米 大さじ3
水 450cc

【炊飯器で作る】

- ①米をざるに入れてとぐ。
- ②米と水を合わせてお粥モードで炊く

【土鍋で作る】

- ①米をざるに入れてとぐ
- ②土鍋に米と水を合わせてふたをし、30分浸す。土鍋底がぬれていると割れやすいので注意する
- ③強火にかけて、沸騰したらとろ火にする
- ④とろ火で50分炊いたら、10分蒸らす

② 白身魚のミルク煮

1食の目安 40g

<材料 作りやすい量>

白身魚 1切れ(80g)
ミルクか牛乳 300cc
片栗粉 小さじ2
水 小さじ2

- ①白身魚を熱湯に入れてよくゆで、皮と骨を取る。身をすり鉢でなめらかにすり混ぜる。
- ②小鍋に白身魚とミルクを入れ、火にかける。煮立ったら水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

③ かぼちゃマッシュ

1食の目安 40g

<材料 作りやすい量>

かぼちゃ 100g
水 100cc
バター 5g
砂糖 5g
なくてもOK

- ①かぼちゃは洗ってラップに包み、電子レンジで1分加熱する。種と皮を取り、水と一緒に小鍋で煮る。
- ②やわらかくなったらかぼちゃを取りだし、なめらかにすりつぶす。硬かったらゆで汁を加える。
- ③熱いうちにバター、砂糖を加えて混ぜる。

☆他にもこんな離乳食があります☆ 材料は作りやすい量です。



みるくパンがゆ

食パン…1/4枚 だし…200cc
粉ミルク…20g

- ①食パンの耳を取って白い部分をほぐし、だしと一緒にくたくたになるまで煮る。
- ②粉ミルクを加えて混ぜ、さっと煮る。



ほうれん草おかり

おかゆ…適量
ほうれん草…1本

- ①ほうれん草をゆでて水気を切り、ラップに包んで冷凍する。
- ②おかゆの上に凍ったほうれん草をすりおろしてレンジで加熱する。

♥ほうれん草以外に鶏のささみ肉などでもOK♥



じゃがいもスープ

じゃがいも…1/2個 だし…150cc
粉ミルク…20g しらす…5g

- ①じゃがいもをだしでやわらかくなるまで煮る。粉ミルクを加えてさっと煮る。じゃがいもを滑らかにつぶす。
- ②しらすを茶こしに入れ、熱湯をかけて塩ぬきする。しらすをよくすりつぶす。
- ③じゃがいもスープの上にすりつぶしたしらすをのせる。



フルーツヨーグルト

プレーンヨーグルト…適量
りんご…1/8切れ

- ①りんごをすりおろしてふんわりラップをかけ、レンジで30秒ほど加熱する。
- ②プレーンヨーグルトの上に①をのせる。



麦茶ゼリー

麦茶…100cc 水…大さじ1
ゼラチン…2.5g (半袋)

- ①水とゼラチンを合わせてふやかしておく。
- ②麦茶を沸騰させ、①を加えて余熱で溶かし、冷やし固める。

♥りんごジュースなどでも！薬を飲まない時、ジュースに混ぜてゼリーにするとうけいれやすくねやすいです♥