

<レンジで作るおかゆ>離乳食おかゆのかたさのめやす

月例	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
おかゆのかたさ	10倍かゆ (おもゆ～つぶかゆ)	7倍～5倍かゆ	5倍～軟飯	軟飯～ご飯
ご飯から作る1食の分量	ご飯 小さじ1 水 大さじ3 (出来上がり40g)	ご飯 大さじ2 水 80cc (出来上がり70g)	ご飯 大さじ3 水 90cc (出来上がり95g)	ご飯 大さじ4 水 60cc
電子レンジ加熱	大きめの器にふんわりラップをかけ両端を少しあけ 500Wで2分30秒 ラップをぴったりかけ5分蒸らす	大きめの器にふんわりラップをかけ両端を少しあけ 500Wで4分 ラップをぴったりかけ5分蒸らす	大きめの器にふんわりラップをかけ両端を少しあけ 500Wで5分 ラップをぴったりかけ5分蒸らす	大きめの器にふんわりラップをかけ両端を少しあけ 500Wで5分 ラップをぴったりかけ5分蒸らす
	滑らかにすりつぶす お湯 小さじ2～3 でかたさを調節	粗くすりつぶす お湯 小さじ2 でかたさを調節		
1食の目安量	10倍がゆ 30～40g	7倍がゆ 50g 5倍がゆ 80g	5倍がゆ 90～100g 軟飯 80g	軟飯 90g ご飯 80g

離乳食基本の野菜スープ（前期から中期）

材料

にんじん	1／3本
たまねぎ	1／6個
大根	2cm
キャベツ（芯等）	
水	5カップ
昆布	3cm角

作り方

1. 昆布はぬれふきんでさっと拭き、なべに分量の水と昆布を入れ、しばらくつけておく。
2. にんじんは、縦6等分に切る。
3. たまねぎは、1cm幅のせん切りにする。
4. 大根は、皮をむいて横半分に切り、縦3等分に切る。
5. にんじん、たまねぎ、大根、キャベツの芯や大根の皮等を入れ、アクをすくいとりながら柔らかくなるまで煮る。

※崩れやすいので、じゃが芋、さつまいも、かぼちゃは、別にゆでた方がスープがにごらない。

豆腐ハンバーグきのこあんかけ

材料 2人分

豚挽肉	150g
鶏挽肉	100g
たまねぎ	1/4個・・・みじん切りにして、耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で2分間加熱し、かき混ぜて冷ましておく。
木綿豆腐	1/4丁・・・豆腐は、ペーパータオルに巻いて、皿などで押しをして水をきっておく。
パン粉	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	

あんかけ

取り分けたにんじん	1cm
生しいたけ	2枚
しめじ	1/4株
赤色かまぼこ	30g
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
溶き水	小さじ2
基本のスープ	150cc

作り方

1. 中期は、赤ちゃんの鶏ひき肉を取り分けておく。ボールに、挽肉を入れ塩をしてよく練り、たまねぎ、豆腐、パン粉、しょうゆ、卵を入れてよく混ぜる。後期はここで赤ちゃんの分を取ってから、2等分してボールにまとめ、両手でキャッチボールしながらハンバーグたねの空気を抜き、小判型に成形し、中心部をくぼませておく。
2. フライパンに油を熱し、①を入れて強火で焼き、焼き色がついたら裏返して、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。竹串でさして透明の汁が出てきたら出来上がり。
(後期の赤ちゃん分は、オーブントースターで10分ほど焼く) (㊟一緒にフライパンで焼いてもいいが、小さいので焦がさないように注意)
3. 鍋に基本のスープ、さとう、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、にんじん、しいたけ、しめじ、かまぼこを入れ、柔らかくなったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
4. ②のハンバーグに③のあんをかける。(赤ちゃんにはにんじんとあんだけをかける)

小松菜サラダ

材料 2人分

小松菜	1/2束(3~4株)
にんじん	2cm
ホールコーン	大さじ3
ベーコン	2枚

[ドレッシング] (2人分)

サラダ油	大さじ1
ワインビネガー(酢)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
白すりごま	小さじ1
練りからし	少々
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

1. 小松菜は、根を切り取り水洗いし、(Ⓢ根もとに土が付いているので、良く洗い流す) 2cm位の長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加え①の小松菜を入れて、3分程度ゆで冷ましおく。ゆでた小松菜は、水を絞ったら、しょうゆ小さじ1程度をまぶして下味をつける。(※後期の離乳食に取り分ける。)
3. にんじんは、せん切りにしてゆでる。(基本のスープのにんじんを使用する)
4. ベーコンは、5mm幅のせん切りにし、弱火にかけたフライパンに入れて、カリカリになるまで炒め、キッチンペーパーで油分をきっておく。
5. ドレッシングの調味料を合わせておく。
6. 小松菜の水気をよくしぼり、にんじん、ホールコーン、④のカリカリベーコンとともに⑤のドレッシングで和える。(※ドレッシングは、市販のしょうゆドレッシングでもよい)

大根と卵のスープ

材料 2人分

基本のスープ	2カップ
だいこん(短冊切りにする)	2cm
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

1. 大根は、短冊切りにする。
2. 基本の野菜スープに大根を入れて火にかけ、しょうゆ、塩で味付けをする。
3. 沸騰したら水溶きかたくり粉を入れ、割りほぐした卵を糸状に流し入れふんわりしたら火を止める。
※赤ちゃん分をもりつけてから、大人は味を見てガラスープ等で味を整える。

離乳食献立

	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11か月
主食	<p>10倍がゆ ご飯 小さじ1 水 大さじ2 大きめの器にふんわりとラップをかけ両端をあけ、500Wの電子レンジで2分30秒、ラップをぴったりかけ、5分程蒸らす。 すり鉢で滑らかにすりつぶし、お湯 小さじ2～3でかたさを調整する</p>	<p>7倍～5倍がゆ ご飯 大さじ2 水 80cc 大きめの器にふんわりとラップをかけ両端をあけ、500Wの電子レンジで4分、ラップをぴったりかけ、5分程蒸らす。 粗くすりつぶし、お湯 小さじ2くらいで かたさを調整する</p>	<p>5倍から2倍がゆ ご飯 大さじ3 水 90cc 大きめの器にふんわりとラップをかけ両端をあけ、500Wの電子レンジで5分、ラップをぴったりかけ、5分程蒸らす。</p>
主菜	<p>小松菜と豆腐あえ 小松菜を柔らかくゆで、すり鉢ですりつぶし（小さじ1くらい）豆腐（4cm角）も入れてすりつぶしなべにいれ、野菜スープと一緒に煮る。 にんじんのマッシュ 野菜スープのにんじんをすり鉢（熱湯消毒）ですりおろし、スープ少々を入れてドロドロ状にする。</p>	<p>鶏肉だんごの野菜煮 鶏挽肉15gに豆腐ハンバーグに入れる水を切った豆腐を小さじ1、野菜スープのたまねぎを細かく刻んで小さじ1程度と片栗粉少々入れだんご状にし、熱湯でゆでる。 野菜スープの中の野菜、にんじん、たまねぎ、大根を取り出して刻み、野菜スープで煮、しょうゆ少々で味付けし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ゆでただんごと和える。</p>	<p>豆腐ハンバーグ 大人用のハンバーグ きのことかまぼこを除いたあんを取り出し、少し薄めてハンバーグにかける。</p>
副菜		<p>野菜スティック 野菜スープのにんじんと大根を手づかみ食べできるようにスティック状にする</p>	<p>小松菜煮 ゆでた小松菜の葉の部分を野菜スープで柔らかく煮てしょうゆ少量で調味する。 にんじんスティック</p>
汁物	<p>野菜スープ 澄ましの野菜スープを添える。</p>	<p>野菜スープ 澄ましの野菜スープを添える。</p>	<p>大根のかきたま汁 大人と同じ</p>