

# ★時短！簡単！ 離乳食 Cooking★

## おかゆの作り方

米から作る	ご飯から作る	電子レンジで作る
<b>★材料（作りやすい分量）</b> 米…大さじ2 水…1 カップ	<b>★材料（作りやすい分量）</b> ご飯…大さじ2 水…1 カップ	<b>★材料（作りやすい分量）</b> ご飯…15g 水…1/2 カップ
<b>★作り方</b> ①水を洗い、水気をきって鍋に入れ、分量の水を加えて20分ほど浸漬させる。 ②①にふたをして中火にかけ、沸騰したら木べらで底からかき混ぜ、弱火にする。ふきこぼれ防止にふたを少しずらして、30～40分やわらかくなるまで煮る。 ③火を止め、ふたをして10～20分蒸らす。	<b>★作り方</b> ①鍋にご飯と分量の水を入れる。中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮立たせる。 ②煮立ったら弱火にし、ふたをして15分ほど煮る。途中でふたをずらしたりして、ふきこぼれないように注意する。 ③ご飯がやわらかく煮えたら火を止めてふたをし、10分ほど蒸らす。	<b>★作り方</b> ①ご飯は包丁で細かく刻む。 ②耐熱ボウルに①と分量の水を入れ、ラップをふんわりとかけ、両サイドを少しあける。 ③電子レンジ（500W）で約5～6分加熱し、取り出して5分ほどおき、ざっと混ぜる。再びラップをかけて約2分加熱し、そのまま10分ほど蒸らす。

### こんな方法も！



大人のご飯を炊くときに、一緒におかゆを炊くこともできます。耐熱性の深めの器（湯のみでもOK）に、分量の米と水を入れ、炊飯器に入れていつもどおり炊飯すると簡単におかゆができます。また、水の分量を減らすと9か月以降の軟飯も同じ方法でできます。



## 基本のだし編



大人のみそ汁を作るときに、じっくり野菜を煮込んであげるとおいしい野菜だしがとれます。みそを入れる前のだしを離乳食に活用しましょう！

### 《野菜だし》

#### ★材料（作りやすい分量）

たまねぎ、にんじん、キャベツ…各30g  
※ほかにも、セロリ、大根、かぶ、  
ねぎなどを使ってもOK。  
水…3カップ（600ml）

#### ★作り方

- ①野菜は適当な大きさに切る。
- ②鍋に野菜と水を入れて火にかけ、煮立ったら中火～弱火にして約20分静かに煮る。
- ③ボウルにザルを重ね、こす。  
（残った野菜は離乳食のおかずとして使う）

### 《昆布だし》

#### ★材料（作りやすい分量）

昆布…5cm  
水…3カップ（600ml）

#### ★作り方

- ①昆布は、乾いたふきんで表面の汚れをさっとふきとる。
- ②鍋に昆布を水を入れる（そのまましばらくおくと昆布の旨みがよく出る）。中火にかける。
- ③静かに沸騰し始め、昆布が動き始めたら昆布を取り出す。（昆布をいれたまま沸騰させると、くさみがでてくる）

### 《かつおだし》

#### ★材料（作りやすい分量）

削りがつお…10g  
水…3カップ（600ml）

#### ★作り方

- ①鍋に水を入れて、煮立て、削りがつおを加えて弱火にする。
- ②静かに1～2分煮る（ぐらぐらと煮立てると、できあがり濁ってしまうので注意する）
- ③火を消し、削りがつおが沈むまでそのままおく。
- ④ボウルにザルを重ね、こす。

# いろいろな主食



	ごっくん期 (5、6か月頃)	もぐもぐ期 (7、8か月頃)	かみかみ期 (9～11か月頃)	ぱくぱく期 (1歳～1歳半頃)
米	つぶしがゆ	おかゆ (水分多め)	おかゆ (水分少なめ)	軟飯
	<p>★多めに作って冷凍しておく (ごっくん期は食べる量が少ないので製氷皿で作ると便利)</p> <p>★小さい器にお米と水を入れ、大人用ご飯と一緒に炊飯器で炊く</p>			
パン	パンがゆ (水分多め)	パンがゆ (水分少なめ)	赤ちゃんの成長に合わせた大きさに切る	耳つきでもOK
	<p>★材料</p> <p>食パン (8枚切) …1/8枚</p> <p>調乳したミルク …大さじ3</p>	<p>★材料</p> <p>食パン (8枚切) …1/4枚</p> <p>調乳したミルク …大さじ4強</p>	<p>★材料</p> <p>食パン (8枚切) …1/2枚</p>	<p>★材料</p> <p>食パン (8枚切) …2/3枚</p>
	<p>★作り方</p> <p>①食パンは耳を落とし、軽くトーストし、手でできるだけ細かくちぎる。</p> <p>②①にミルクを注いで混ぜ、そのままふやかす。</p>	<p>★作り方</p> <p>①食パンは軽くトーストし、耳を落とす。</p> <p>5～6cm長さのスティック (握る練習用)</p> <p>↓</p> <p>1cm角くらいのおおきさ (手でつまんで口に入れる練習用)</p>	<p>★作り方</p> <p>①軽くトーストする。</p> <p>1枚を4等分に切った大きさ (手でつかむ練習用)</p> <p>↓</p> <p>大きめのスティック (前歯でかじり取る練習用)</p>	

	<b>ごっくん期</b> (5、6か月頃)	<b>もぐもぐ期</b> (7、8か月頃)	<b>かみかみ期</b> (9～11か月頃)	<b>ぱくぱく期</b> (1歳～1歳半頃)
	つぶしそうめん	きざみそうめん	やわらかそうめん (1cm長さ)	やわらかそうめん (1～2cm長さ)
<b>めん</b>	<b>★材料</b> そうめん(乾めん) …5g 野菜スープまたは だし汁 …大さじ1	<b>★材料</b> そうめん(乾めん) …15g 野菜スープまたは だし汁 …大さじ3	<b>★材料</b> そうめん(乾めん) …20g 野菜スープまたは だし汁 …1カップ しょうゆ …1～2滴	<b>★材料</b> そうめん(乾めん) …25g 野菜スープまたは だし汁 …1カップ しょうゆ …2～3滴
	<b>★作り方</b> ①そうめんは2cm くらいの長さに折 る。 ②熱湯で①をやわら かくゆで(表示時 間の2倍くらいゆ でるとよい)、ザ ルに上げてから水 でよく洗う。 ③②の水気をよくき かってすり鉢に入 れ、野菜スープを 加えてよくすりつ ぶす。	<b>★作り方</b> ①そうめんは熱湯で やわらかくゆで (表示時間の2倍 くらいゆでるとよ い)、ザルに上げ てから水でよく洗 う。 ②①の水気をよくき り、包丁でこまか く刻む。 ③鍋に野菜スープと ②を入れてひと煮 する。	<b>★作り方</b> ①そうめんは熱湯で やわらかくゆで(表 示時間の2倍くら いゆでるとよい)、 ザルに上げてから 水でよく洗う。 ②①の水気をよくき り、包丁で1cm長 さに切る。 ③鍋に野菜スープと ②を入れてひと煮 し、しょうゆを加え て火を止める。	<b>★作り方</b> ①そうめんは熱湯で やわらかくゆで(表 示時間の2倍くら いゆでるとよい)、 ザルに上げてから 水でよく洗う。 ②①の水気をよくき り包丁で1～2cm 長さに切る。 ③鍋に野菜スープと ②を入れてひと煮 し、しょうゆを加え て火を止める。

## 大人用おかずを赤ちゃん用にリメイク



### 《みそ汁》

#### ★材料

(大人2人分とぱくぱく期のこども1人分)

野菜…80g  
(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根、  
わかめなど段階に応じて食材を選ぶ)  
豆腐…50g  
だし汁…2と1/2カップ(500ml)  
みそ…大さじ1強(40g)

#### ★作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を加えやわらかく煮る。  
※ごっくん期はここで野菜を取り出し、すりつぶしたり裏ごししたりする。
- ③豆腐を角切りにし、加えひと煮し、みそを加える。  
※もぐもぐ期は野菜をフォークの背などであらつぶしにする。豆腐はそのままOK。味付けはみそ汁の上澄みを少し加えてもOK。  
※かみかみ期以降はそのまま、みそ汁として食べさせてもOK。  
食べにくい場合は水溶き片栗粉で少しとろみをつけても◎

### 《ほうれん草の白和え》

#### ★材料

(大人2人分とぱくぱく期のこども1人分)

ほうれん草…1/2束(100g)  
木綿豆腐…1/2丁(200g)  
すり白ごま…小さじ2  
しょうゆ・砂糖…各小さじ1

#### ★作り方

- ①ほうれん草はやわらかめにゆでて水にとり、水気を絞る。  
※ごっくん期・もぐもぐ期は、ゆでた葉の部分のみ包丁で細かく刻む。
- ②①を1cm長さに切る。
- ③豆腐はキッチンペーパーでくるみ、耐熱食器にのせ電子レンジ(600W)で約2分加熱する。水気をとり、固まりをスプーンでつぶし、すり白ごま、しょうゆ、砂糖を加え混ぜる。  
※ごっくん期は味付けせず、なめらかにすりつぶした豆腐のみであえる。
- ④③でほうれん草をあえる。  
※かみかみ期、ぱくぱく期は、子どもの食べ方を見ながら飲み込みにくそうな場合は少し刻む。

## 《カリフラワーのクリーム煮》

### ★材料

(大人2人分とぱくぱく期のこども1人分)

カリフラワー…120g  
鶏ささみ・玉ねぎ…各40g  
野菜だし…180ml  
調整豆乳…1/2カップ(100ml)  
塩…少量  
水溶き片栗粉…片栗粉・水を各小さじ1

### ★作り方

- ①カリフラワーは小さい小房に切り分ける。  
鶏ささみは薄いそぎ切りにし、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋に野菜だしを入れて火にかけ、沸騰したら、鶏ささみ、玉ねぎを加え、フタをして10分ほど煮、カリフラワーを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③調整豆乳、塩を加え、煮立ちはじめたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。  
※赤ちゃんの段階によって、具をすりつぶしたり、包丁で細かく刻む。  
鶏ささみはパサパサして食べにくいので、細かくほぐし煮汁とからませて食べるようにする。

## 《たらの野菜あんかけ》

### ★材料

(大人2人分とぱくぱく期のこども1人分)

たら(生)…2切(210g)  
塩…小さじ1/5強(こどもは少々)  
油…大さじ1強  
大根…70g  
ほうれん草・にんじん・玉ねぎ…各35g  
だし…1カップ(200ml)  
しょうゆ…小さじ1弱  
砂糖…小さじ1/3  
塩…少量  
水溶き片栗粉…片栗粉・水を各小さじ1

### ★作り方

- ①たらは2切のうち、それぞれ1/7量ずつ幼児用に切り分け、塩をふる。  
※ごっくん期、もぐもぐ期は、塩をふらない。
- ②フライパンに油を熱し、たらを並べ、ふたをして中火で両面を焼いて中まで火を通す。こども用と大人用をそれぞれ別の皿に盛る。  
※ごっくん期、もぐもぐ期は沸騰したお湯でゆで、赤ちゃんの段階に合わせて。身をほぐす。
- ③大根、にんじん、玉ねぎはそれぞれ2cm長さの千切りにする。ほうれん草はやわらかくゆでて1cm長さに切る。
- ④鍋にだし、だいこん、にんじん、玉ねぎを入れ、ふたをして野菜がやわらかくなるまで煮る。ほうれん草を加え、煮立ったらしょうゆ、砂糖、塩で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
※ごっくん期は、味付け前に野菜を取り出し赤ちゃんの段階に合わせてつぶし、たらとだしでからめる。  
もぐもぐ期は、味付け後に野菜をあらくつぶしてほぐしたたらとあんかけをからめる。

## おすすめの時短テクニック！



### その1 フリージング（冷凍）

#### ★よく冷まして冷凍

加熱したものはザルなどに広げ、完全に冷ましてから冷凍する。温かいままだと冷凍に時間がかかり、周りの食材まで傷んでしまう。

#### ★空気をしっかり抜く

冷凍用保存袋で冷凍する場合は、中の空気をしっかり抜いてから密封する。空気が残っていると霜がつきやすく、変質の原因になる。

#### ★できるだけ急速冷凍

ゆっくり冷凍されると食品中の細胞が破壊され、雑菌が繁殖しやすい。熱が伝わりやすい金属製のトレーにのせ、すばやく冷凍させて。

#### ★1週間で使いきり

冷凍期間が長くなると、徐々に酸化して乾燥し、味も悪くなる。何をいつ冷凍したかを袋などに書き、1週間を目安に使いきって。

#### ★再加熱して利用

冷凍食材は凍ったままの状態でも電子レンジで加熱したり、水分を加えて鍋で煮たりして再加熱を。自然解凍したものは、衛生面を考えると×。

ポイントは、1回食べ切りの量で冷凍すること。  
解凍するのがラク！

### フリージングの味方！時短アイテム！

100均で買える便利グッズも多いので、ぜひ利用してみましょう！

冷凍用保存袋、製氷皿、シリコンカップ（紙パック）、ラップ、ふたつき小分けパック



## その2 ベビーフード

### ★粉末・フレークタイプ

おかゆやおかずにサッと混ぜるだけで、メニューの変化をつけることができます。また、軽くて個包装になっているので、ムダなく使えます。

### ★びん詰めタイプ

あけてそのまま食べられるので便利です。

### ★レトルトタイプ

メニューが豊富で、忙しいときは簡単に1品プラスできます。

### ★フリーズドライタイプ

お湯をかけて簡単に使えて便利。素材ごとのタイプもあるので、料理にプラスするとアレンジできます。

### ★おでかけパック

お弁当セットなど、外出先でも簡単に食べられます。

## ベビーフードを利用するときのポイント！

### ★赤ちゃんの月齢や、固さのあったものを選びましょう。

メーカーや種類によって固さが異なります。まずはお母さんが食べて確かめてみましょう。

### ★赤ちゃん用のおやつやイオン飲料、果汁などを毎日とることは避けましょう。

離乳完了までの間は赤ちゃんにとって食事の基本を学ぶ大切な時期です。お店には赤ちゃん用として売られているおやつがたくさんありますが、1日3回の食事がしっかり定着しないうちに、それらに慣れてしまうと今後の食習慣に影響がでできます。イオン飲料などは発熱時や下痢・嘔吐の水分補給として適しています。日常の水分補給は麦茶や水にしましょう。

### ★献立が偏らないように「主食（ごはんなど）、主菜（魚、肉など）、副菜（野菜など）」をバランスよく選びましょう。

料理名や原材料を確認し、バランスのよく揃えましょう。特にごはんを中心とした和食がバランスをとりやすくおすすめです。

### ★鉄分の多いメニューも取り入れましょう。

赤ちゃんはお母さんのおなかの中にいるうちに鉄分を蓄えて生まれてきます。しかし、9か月を過ぎると、蓄えていた鉄分を使い果たしてしまいます。そのため、9か月を過ぎたら鉄分の多い食品を積極的に取り入れましょう。

