

初期のレシピ

順調に進んでいけば、いろいろな食材にチャレンジしてみましょう♪



★バナナ入りパンがゆ

<材料 (作りやすい分量)>
食パン8枚切り・・・1/2枚(耳は取り除く)
バナナ・・・・・・・・3cmの厚さの輪切り
お湯・・・・・・・・大さじ3(45ml)

- ①耐熱容器に細かくちぎった食パンとお湯を入れて軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで約1分加熱したら、滑らかにすりつぶす。
- ③バナナも滑らかにすりつぶしたら、②と混ぜ合わせる。



★豆腐とほうれん草の混ぜがゆ

<材料 1人分>
10倍がゆ・・・大さじ2(30g)
絹ごし豆腐・・・10g
ほうれん草・・・5g(葉先)

※豆腐が食べられる
ようになってからです。

- ①豆腐はゆでて水気を絞り、滑らかにすりつぶす。
- ②ほうれん草は柔らかくなるまでゆでて滑らかにすりつぶす。
- ③10倍がゆに豆腐とほうれん草を入れて混ぜ合わせる。

電子レンジで作れる♪10倍がゆ

<材料 作りやすい分量>
ご飯・・・大さじ1 (15g)
水・・・大さじ5 (75ml)

- ①大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れ、軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで3～4分加熱(機種によって異なる場合がある)。
- ③ラップをしっかり付け直して10分蒸らす。
- ④すり鉢に白米だけを入れてすりつぶし、重湯を少しずつ加えながら伸ばす。

ほうれん草はアクが強いので、柔らかく茹でたら水にさらしてアクを抜いてあげると、食べやすくなります。



★白身魚のかぼちゃソースがけ



<材料 1人分>

白身魚……5g

かぼちゃ……10g（皮は取り除く）

※白身魚が食べられるようになってからです。

- ①白身魚はしっかり加熱し、滑らかにすりつぶして器に入れる。
- ②かぼちゃは柔らかくゆでて、滑らかにすりつぶし、白身魚にかける。

★キャベツのしらすのせ

<材料 1人分>

キャベツ……20g(葉の部分)

しらす干し……大さじ1/2(2.5g)

お湯……適量

※しらす干しが食べられるようになってからです。

- ①キャベツは柔らかくゆで、滑らかにすりつぶし、器に入れる。
- ②しらす干しはお湯をかけて塩抜きし、滑らかにすりつぶしたら、キャベツの上に乗せる。

- レシピで使っている野菜は、家庭にある野菜に変えてアレンジ。
- とろみ具合や大きさを変えれば、中期・後期のレシピとしても使うことができます。
- 白身魚はタイ、カレイ、ヒラメ、タラ・サケなどがあります。塩のついていない新鮮な切り身や刺身を使い、しっかり加熱をしましょう。切り身を使う場合は、骨と皮を取り除きましょう。



★順調に進んでいれば2回食にしてみましょう★

2回食にする目安

- 離乳食を始めてから1か月以上がたっている。
- 滑らかにすりつぶした食材を上手にゴックンと飲み込むことができる。

ポイント

- 1回目の離乳食から3～4時間以上開ける。
- 1回目の離乳食の1/3の量から始め、様子を見ながら同じ量に近づける。

