

＜あまったごはんで10倍かゆ＞

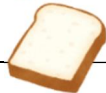


材料	作り方
ごはん 10g 水 大さじ5 (75ml) ※ごはんの7～8倍	①耐熱容器にごはんと水を入れ、混ぜほぐす。 ②ふんわりラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱し、そのまま10分蒸らす。

※まずは米粒だけをすくってつぶし、少しずつ汁気の部分（おもゆ）を足してのばすときれいに出来ます。

＜バナナパンがゆ＞

材料	作り方
食パン耳なし6枚切り 1/6枚 バナナ 10g ミルク（液体） 大さじ1	①パンの白い部分を細かくほぐす。 ※冷凍したものをおろし金でおろしてもOK ②パンをミルクに浸し、火にかけてトロトロに煮る。 ③すりつぶしたバナナを加え、少し煮る。



＜固ゆで卵＞ ※卵のアレルギ－源の大部分は白身です。まずは黄身を少量からチャレンジ☆

材料	作り方
卵 1個 水 卵にかぶるくらい	①鍋に卵と水を入れ、ふたをして火にかける。 ②沸騰したら火を弱め、約15分ゆでる。 ③冷水で冷やして殻をむき、白身と黄身を分ける。

※黄身の中心を、おかゆやスープに少量混ぜてあげると、パサつきがなくなり食べやすくなります。

☆いろいろな野菜でペーストを作ろう



にんじん、かぼちゃ、いも類、
キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、
トマト(種をとって)、大根 など



だし汁やミルク・お湯でやわらかく煮て、なめらかにすりつぶします。

電子レンジも活用しましょう！

多めに作ったら、フリージングトレイや製氷皿などに入れて冷凍し、凍ったら密封できるビニールに移して冷凍保存します。

※詳しくは、“フリージング”を活用しよう（4ページ）参照

そのまま食べたり、
おかゆに混ぜてもOK



かぼちゃやブロッコリーなど、少ししか使わない・・・という時は、
冷凍野菜を活用しましょう。国産や宮崎県産のものもあります☆

<あけぼの豆腐>

材料	作り方
絹ごし豆腐 20g	①小鍋にだし汁と野菜を入れ、やわらかく煮る。
にんじん 5g	②絹ごし豆腐をすりつぶす。
ブロッコリー 5g	③野菜を一度取り出してすりつぶし、②と一緒に鍋に戻し、とろっとなるまで煮る。
だし汁 大さじ2	

<しらすとさつまいものとろとろ>

材料	作り方
しらす（ソフトタイプ） 5g	①しらすは茶こしに入れて熱湯を回しかけ、塩抜きをする。
さつまいも 5mm 厚さ	②さつまいもは柔らかくなるまでゆでる。
輪切り 10g	③器に①、②を入れ、だし汁を加えながらすりつぶしてペースト状にする。
だし汁 大さじ3	

<白身魚のトマト煮>

電子レンジ



材料	作り方
白身魚 刺身1切	①魚をレンジで30秒加熱してほぐす。
トマト 1/6～1/8コ	②トマトは種をとって、きざむ。
だし汁 大さじ1	③耐熱皿に魚、トマト、だし汁を入れ、500Wで1分加熱し、すりつぶす。

<麩とキャベツのスープ煮>

材料	作り方
麩（ふ） 1個	①キャベツはやわらかくゆでてすりつぶす。
キャベツ 10g	②麩は細かく砕いてすり鉢に入れ、お湯を少し入れ、ドロドロ状にすりつぶす。
だし汁 100ml	③鍋にだし汁とキャベツ・つぶした麩を入れて1～2分程度加弱火で煮る。

初めての食材は、1回の離乳食で1種類にすると安心です。
レシピ内に初めての食材が複数ある時は、食べ慣れた食材に変更してください。

