離乳食初期

・・・・・・おかゆの作り方・・・・・・

<10 倍がゆ　お茶碗１杯分>

米・・・大さじ１

水・・・大さじ１０

<作り方>

①米を洗い、小鍋に米・水を入れ３０分以上おく。

②ふたをして火にかける。

③沸騰したらふたを少しずらし、ごくごく弱火で２０分煮る。

④１０分以上そのままにして蒸らす。

<ごはんから作る場合>

ご飯にお湯を加えて煮る。　※「パッククッキング（ポリ袋調理）」での作り方も紹介しています

上の米粒が入っていない水分の部分が「おもゆ」です。

おかゆを裏ごしし、固かったらお湯で調節する。

米：水の割合

１：10 なら 10 倍がゆ

1：7 なら 7 倍がゆ

1：５なら５倍がゆ

すりつぶす加減や水分量は赤ちゃんの様子を見て調整してください

<トッピングするもの>

おかか・固ゆでの卵の卵黄・豆腐・しらす干し・さつまいも・白すりごま・青のりなど

（↑たんぱく質は　１５日目以降から）

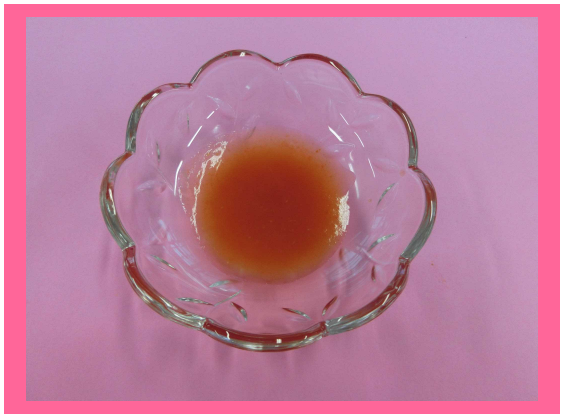
・・・・・・野菜の裏ごし・・・・・・

にんじん

皮を剥き８等分くらいの大きいかたまりに切る。裏ごしする。水を加え軟らかくなるまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

トマト

湯むきし、横半分に切り種を取る。果肉部分を裏ごしし、鍋で煮る。（水分が少ない場合は水を足す）。水溶き片栗粉でとろみをつける。



ほうれん草

繊維の多い茎は使わず、柔らかい葉の部分を使う。柔らかくなるまでゆでる。軽くしぼり、裏ごしする。（水分が少ない場合は水を足す）

かぼちゃ

種を取り除き、皮をむいて柔らかくなるまでゆでる。水気をきり、滑らかになるまでつぶす。（水分が少ない場合は水を足す）

葉に近い部分は辛みが少ない

ブロッコリー

あたまのつぼみ部分だけそぎ落とし、水を加え鍋で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

だいこん

皮を剥きすりおろす。鍋で煮る。（水分が少ない場合は水を足す）水溶き片栗粉でとろみをつける。

・・・・・・だしの取り方・・・・・・

<昆布だしの取り方>

昆布・・・３㎝程度

水・・・１カップ（200cc）

<作り方>

①昆布は乾いた布などでさっとふく。

②昆布を分量の水につけ、しばらく置いておく（３０分くらい）

③そのまま火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す

ジッパー袋に昆布と水を入れ、一晩（8 時間程度）浸しておくだけでもおいしいだしができあがります。

たくさん作ったら　冷凍保存も可能です。

一週間以内に使い切るようにしてください。

「パッククッキング（ポリ袋調理）」って知っていますか？

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロを使って、簡単に温かい食事を食べることができます。

<おかゆお茶碗１杯分>

米・・・大さじ１

水・・・大さじ１０

<作り方>

①米を洗い、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）に米・水を入れ 10 分以上おく。

②ポリ袋の空気を抜き、くるくると巻きながら空気を抜いて一番上のところをしっかり結ぶ。

③沸騰したお湯に入れ、中火で 30 分ゆでる。(破けてしまうので鍋のふちにポリ袋があたらないように)

④鍋からポリ袋を取り出し、器に盛りつける。

「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。
お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所　健康長寿課　22-1111（内線 794）