

5・6か月レシピ集【食材チェックシート対応】

ここにはない食材は『あんしん離乳食BOOK』にレシピが掲載されています。

そうめん

〈調理方法〉

- ・そうめんはこまかく折ってから熱湯でゆで、よく水洗いしてすりつぶす。だし汁などを加えてのばす。

【レシピ：そうめんがゆ】

＜材料＞・そうめん 10本 ・だし汁 大さじ1

麩、トマト

〈調理方法〉

- ・トマトは冷凍して半解凍状態で皮と種を取り、裏ごしする。
- ・麩はすりおろしてだしなどでふやかす。

【レシピ：トマトと麩のおかゆ】

＜材料＞・10倍がゆ 大さじ2 ・ミニトマト(冷凍) 1個
・麩 小1/2個 ・だし汁 大さじ1と1/3

きなこ、さつまいも

〈調理方法〉

- ・きなこはそのままOK。
- ・さつまいもは皮をむいたら水にさらしてあくを抜き、やわらかく煮て裏ごしする。

【レシピ：きな粉風味のスイートポテト】

＜材料＞・育児用ミルク 大さじ2～3
・さつまいも 5g ・きな粉 少々

豆乳

〈調理方法〉

- ・鍋でひと煮立ちさせる。(※無調整を選びましょう)

【レシピ：豆乳パンがゆ】

＜材料＞・食パン(6枚切り) 1/4枚 ・白菜 10g
・豆腐(絹) 20g ・豆乳 大さじ1
・だし汁 小さじ1/2 ・水溶き片栗粉 少々

白身魚

〈調理方法〉

- ・だしなどで煮て火を通し、すり鉢で繊維がほぐれるまで滑らかにすりつぶす。

【レシピ：白身魚のスープ煮】

＜材料＞・白身魚の切身 5g ・野菜スープ

かつお節、青のり

〈調理方法〉

- ・青のりはそのままOK。
- ・かつお節は粉々にする。

【レシピ：青のりとかつおぶしのおかゆ】

＜材料＞・10倍がゆ 大さじ2 ・青のり 1つまみ
・かつおぶし 1つまみ

プレーンヨーグルト

〈調理方法〉

- ・無糖(プレーン)のものをそのままOK。冷たすぎる場合は電子レンジで温めてもよい。

【レシピ：卵黄入りヨーグルト和え】

＜材料＞・かぼちゃ 20g ・りんご 10g
・ヨーグルト(無糖) 30g ・卵黄 1/2個

大根

〈調理方法〉

- ・水からゆでてすりつぶす。またはすりおろして煮る。

【レシピ：大根と人参の煮物】

＜材料＞・大根 10g ・人参 10g
・だし汁 大さじ2

玉ねぎ

〈調理方法〉

- ・ゆでてこまかく刻み、すりつぶす。

【レシピ：豆腐ポタージュ】

＜材料＞・豆腐(絹) 20g ・じゃがいも 10g
・玉ねぎ 3g ・野菜スープ

キャベツ

〈調理方法〉

- ・ゆでてこまかく刻み、すりつぶす。

【レシピ：しらす干しとキャベツのうどんがゆ】

＜材料＞・ゆでうどん 20g
・しらす干し 小さじ1/3
・キャベツ(葉先) 5g
・だし汁 大さじ1

きゅうり

〈調理方法〉

- ・皮をむき、すりおろして電子レンジで約10秒加熱する。

【レシピ：きゅうりサラダ】

＜材料＞・きゅうり 10g ・バナナ 10g
・りんご 5g