

離乳食レシピ*5~6か月ころ

1 食の献立例

主食 つぶしがゆ

●材料
10倍がゆ……30g

●作り方

- ①10倍がゆを作る。(P6参照)
- ②①をつぶして、なめらかにする。

- かゆの中に、ゆでてすりつぶしたにんじんやかぼちゃを混ぜると甘みが増す。
- あけぼの煮は、豆腐のかわりに、ゆでてすりつぶした白身魚を使うこともできる。

主菜 あけぼの煮

●材料
絹ごし豆腐……20g ブロッコリー……5g
にんじん……5g だし汁……20ml

●作り方

- ①豆腐はゆでて、すりつぶす。
- ②にんじん、ブロッコリーはそれぞれゆでて、すりつぶす。
- ③鍋にだし汁と①と②を入れ、煮る。



～赤ちゃんが大好き～

かぼちゃのペースト

主菜

●材料
かぼちゃ……15g ミルク……適量

●作り方

- ①かぼちゃは皮、種をとり、適当な大きさに切る。
- ②①をやわらかくなるまでゆでる。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③鍋で②をつぶし、火にかけながら、ミルクでのばす。



～お刺身を使って～

白身魚のすり流し

主菜

●材料
刺身(白身)……1切れ だし汁……適量
かたくり粉……適量 水……適量

●作り方

- ①鯛などは血合いを取り、沸騰した湯で、ゆでる。
- ②①をすりこぎですりつぶし、鍋に入れ、だし汁で煮る。
- ③最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。



～かゆに慣れたらパンを使って～

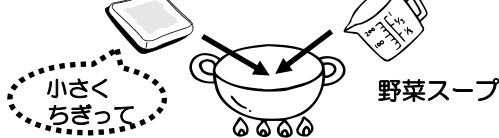
パンがゆ

主食

●材料
食パン(耳をとって)……1/4枚
野菜スープ(またはミルク)……適量

●作り方

- ①食パンは耳をとって、小さくちぎる。
- ②鍋にパンとスープを入れて、よく煮る。形が残っていれば、つぶす



※野菜スープはこんぶだしまたは水で野菜を煮たものを使用します。

～いろいろなおかゆをためしてみてください～

しらすがゆ

主食

●材料
10倍がゆ……30g しらす干し……10g

●作り方

- ①10倍がゆを作る。(P6参照)
- ②①をつぶしてなめらかにする。
- ③しらす干しは熱湯でさっとゆでて、すりつぶす。
- ④鍋に②と③を入れて、火にかけてひと煮立ちさせる。

