



初期

春のさくら色マッシュと10倍がゆ

Pureed potato and tomato with rice porridge (10 times diluted with water) 40g

新じゃがいも、新玉ねぎ、新鮮なトマトをすり潰して、10倍がゆとあわせた初期食です。「おだし」に溶け出した春野菜の柔らかい甘みをお楽しみいただけます。アクを丁寧に取り除くことで、滑らかな食感です。

レシピ

材料

- 野菜だし
 - ・玉ねぎ(スライス) 1個
 - ・にんじん(スライス) 1/2本
 - ・トマト(ざく切り) 1個
 - ・水 3カップ
- 10倍がゆ
 - ・お米 50g
 - ・水 500g
- さくら色マッシュ
 - ・野菜だし 2カップ
 - ・新じゃがいも(皮をむいてスライス) 2個
 - ・新玉ねぎ(皮をむいてスライス) 1個
 - ・トマト(皮と種を取り除きざく切り) 1個

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分置き、おかゆをつくる。
(その後すりつぶすとよりなめらかになります)
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 野菜だしの材料をすべて鍋に入れ火にかける。沸いてきたらアクを丁寧に取り除く。弱火で軽く沸いている状態で30分くらい煮た後、ざるでこして「おだし」の完成。
- ③ 鍋にマッシュ用の野菜だし・じゃがいも・玉ねぎ・トマトを入れて火にかける。野菜が柔らかくなるまで煮て煮汁ごとミキサーにかけピューレにすれば完成。
(ミキサーが無い場合はよくすりつぶしてなめらかにする)



中期

鶏ささみと春キャベツの

そばろ餡かけがゆ(5倍がゆ)

Rice porridge (5 times diluted with water) dressed with ground chicken and cabbage sauce 60g

鶏肉のミンチ、春キャベツ、新玉ねぎを柔らかく煮てとろみをつけた餡を5倍がゆにかけた中期食です。昆布に含まれるグルタミン酸は母乳の成分にも多く含まれているため、赤ちゃんもホッと安心する味わいです。

レシピ

材料

- 昆布だし
 - ・だし昆布 1枚
 - ・水 3カップ
- 5倍がゆ
 - ・お米 100g
 - ・水 500g
- 鶏ささみと春キャベツのそばろ餡
 - ・昆布だし 2カップ
 - ・鶏ささみ挽肉 50g
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
 - ・春キャベツ(5mm角くらいにカット) 1/8個
 - ・片栗粉 10g～

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分置き、おかゆをつくる。
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 軽く拭いただし昆布と水を鍋に入れ火にかける。沸騰直前にザルでこして「おだし」の完成。
- ③ 鍋に昆布だし・鶏ささみ・玉ねぎ・春キャベツを入れ火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながら野菜が柔らかくなるまで煮る。アクが浮いてきたら丁寧に取り除く。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ そばろ餡をおかゆにかけて完成。



後期

釜揚げしらすと春キャベツの

ミネストローネ(2倍がゆ)

Whitebait and cabbage minestrone topped on rice porridge (twice diluted with water) 60g

釜揚げしらすと春キャベツに新鮮なトマトを加えてスープ仕立てにした後期食です。野菜の甘みの中に、しらすの塩味をほんのり感じる仕立てにしているので、赤ちゃんが飽きずに食べ続けられます。

レシピ

材料

- かつおだし
 - ・かつお節 ひとつかみ(約5g)
 - ・水 3カップ
- 2倍がゆ
 - ・お米 250g
 - ・水 500g
- 釜揚げしらすと春キャベツのミネストローネ
 - ・かつおだし 2カップ
 - ・釜揚げしらす(お湯で一回塩抜きする) 50g
 - ・春キャベツ(5mm角くらいにカット) 1/8個
 - ・トマト(湯むきして種を取り除く) 1個
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・片栗粉 10g～

作り方

- ① 洗ったお米に水を加えて30分置き、おかゆをつくる。
※炊飯器のおかゆモードで作ると簡単です
- ② 鍋にだし用の水を入れ火にかけて沸騰させる。かつお節を加えて火をすぐに止めて15分くらい置き、ざるでこして「おだし」の完成。
- ③ 鍋にかつおだしと春キャベツ・トマト・玉ねぎ・塩を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中アクが浮いてきたら丁寧に取り除く。釜揚げしらすを加えひと煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ とろみをつけたミネストローネをおかゆにかけて完成。

※レシピのおかゆ・おかず(餡)は、製氷トレーなどで小分けにし、冷凍しておくとすぐに使えて便利です。