

離乳初期（生後5～6か月頃）の離乳食



10倍がゆ（作りやすい分量）

★ 鍋で作るおかゆ（お米から）

【材料】

- ・米…50g
- ・水…2と1/2カップ

10倍がゆは、米1
に対して水は10



- ①米をとぐ。鍋に材料を入れて、20～30分浸水させておく。
- ②蓋をして、弱火で40分炊いたら火を止め、10分蒸らす。

★ 鍋で作るおかゆ（ごはんから）

【材料】

- ・ごはん…大さじ1
- ・水…大さじ5～7

ごはんの状態を見て、
水の量を調整してくだ
さい。



- ① 鍋に材料を入れ、軽くかき混ぜる。
- ② 蓋をして、弱火で20分煮て、7～8分蒸らす。

★ パンがゆ（1人分）

【材料】

- ・食パン（8枚切り）…1/8枚
- ・育児用ミルク…大さじ2

食パンは、耳をとって冷凍し、凍ったまますりおろすと
なめらかに仕上がります。
また、パン粉でも作ることができます♪
少量だと焦げやすいので多めに作って冷凍すると便利！

- ① 食パンは耳を除き、白い部分をできるだけ小さくちぎる。
- ② 鍋に育児用ミルク、①を加えてとろとろになるまで弱火で煮る。

★ レンジで作るおかゆ（ごはんから）

【材料】

- ・ごはん…大さじ1
- ・お湯…大さじ5～7



- ①大きめの食器にごはんとお湯を入れ、2～3分つけておく。
- ②ラップをふんわりかけて、電子レンジ500Wで5～8分加熱する。

※沸騰して、レンジ庫内にあられやすいので
こまめに様子をチェックしてください！

★ 炊飯器で作るおかゆ（お米から）

【材料】

- ・米…大さじ1
- ・水…大さじ10



- ①深めの湯呑に水と米を入れて、20～30分浸水させておく。
- ②大人用のご飯を炊飯器で炊く際に①を真ん中に入れて炊き、十分蒸らす。





◆離乳初期(生後5～6か月頃)の離乳食レシピ

野菜のペースト (作りやすい分量)

★ にんじんのペースト

【材料】

- にんじん…1本
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～

ゆでたもの



すり潰したもの



- ① にんじんは皮をむいて、7～8mmのいちょう切りにし、やわらかくゆで(20分程度)、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷まして固さを調整する。)

※電子レンジの場合は、にんじんを丸ごとラップで包み、電子レンジ500Wで4分加熱する

★ 玉ねぎのペースト

【材料】

- 玉ねぎ…1/2個
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～

ゆでたもの



すり潰したもの



- ① 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、やわらかくなるまでゆでて(10分程度)、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷まして固さを調整する。)

★ ほうれん草のペースト

下ゆでして葉先を棒状に冷凍し、そのまますりおろすと便利です♪

【材料】

- ほうれん草(葉先のみ)…1/2袋
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～

ゆでたもの



すり潰したもの



- ① ほうれん草の葉先のみを軟らかくゆでて(5分程度)細かく刻み、ペースト状に裏ごすか、すりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷まして固さを調整する。)

1回分に小分けして、冷凍すると便利です♪
解凍する場合は、中心まで熱が通るよう、
しっかり加熱します!



大人用の料理の野菜の一部を
やわらかく煮て、使ってもOKです



◆離乳初期(生後5~6か月頃)の離乳食レシピ

★キャベツと豆腐のうま煮 (1人分)

【材料】

- キャベツ…10g
- 絹ごし豆腐…20g
- だし汁…小さじ1~



- ① キャベツをやわらかくゆで、絹ごし豆腐はさっとゆでる。
- ② ①をペースト状に裏ごすかすりつぶす。
- ③ ②にだし汁を加え、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで15秒ほど加熱する。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁で固さを調整する。)

★ミルクスイートポテト (1人分)

【材料】

- さつまいも(小)…1/6本
- 育児用ミルク…大さじ1~



- ① さつまいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切って水にさらす。
- ② やわらかくなるまでゆで、熱いうちにすり鉢でつぶし、育児用ミルクを少しずつ加え、なめらかになるまでのばす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、育児用ミルクで固さを調整する)

◆ 卵にチャレンジ ◆

ポイントはしっかり加熱する事です。白身のほうが食物アレルギーのリスクが高いため、黄身から始めます。黄身をごく少量から始めて慣れさせ、白身や全卵は7~8か月頃からにしましょう。

初めての卵

固ゆで卵

鍋に卵が水にかぶる位の水を入れ、沸騰してから20分間茹でる。

- ★ 固ゆで卵の黄身のみを裏ごします。湯でのばして食べやすくする。



- ★ ごく少量(耳かき1さじ~離乳食用スプーン1さじ程度)を単品で与える。

- ★ おかゆなど、食べ慣れている食材との組み合わせは◎。

食物アレルギーのリスクがある場合、必ず医師に相談してから食べさせてください。