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、レンジ庫内にあふ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大人用のごはん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。

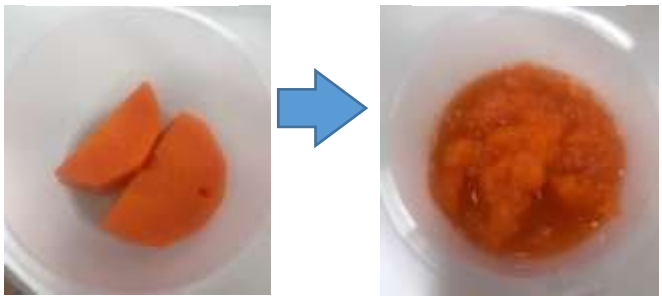
◆離乳初期(生後５～６か月頃)の離乳食レシピ

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



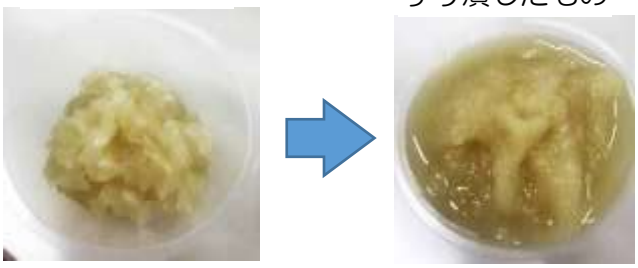
① にんじんは皮をむいて、７～８㎜のいちょう切りにし、やわらかくゆで（２０分程度）、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。（赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷ましで固さを調整する。）

※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



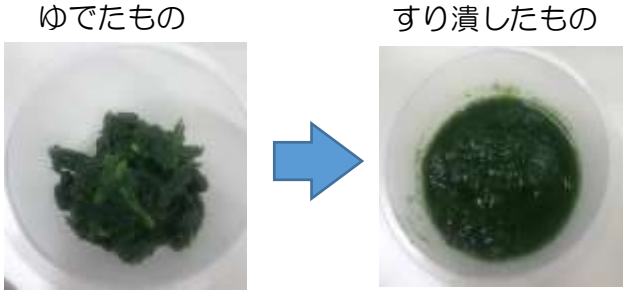
①玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、やわらかくなるまでゆでて（１０分程度）、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。（赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷ましで固さを調整する。）

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で固さを調整する。）

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ので、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。