



キホンの／ 離乳食の作り方(5,6か月頃)

簡単おかゆの作り方

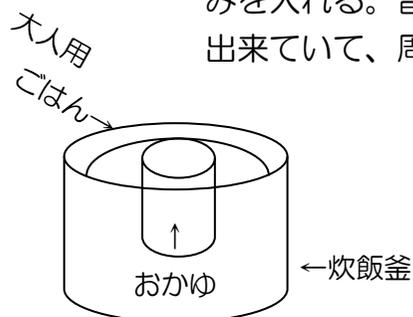
☆炊飯器で一緒にできるよ☆

＜準備＞湯のみ茶わんなど耐熱性のある容器、炊飯器、米（大さじ1）、水

＜作り方＞①大さじ1の米をとぎ、湯のみなどの容器に入れる。

②作りたいおかゆの水を入れる。（下記の表を参照）

③炊飯器の中に大人用のといだ米、水を入れ、その中央に②の湯のみを入れる。普通炊きで炊き上がった後、湯のみの中におかゆが出来ていて、周りにドーナツ状に大人のご飯が出来ています。



*大さじ1=15cc

かゆ	水の量	出来上がり量
10倍がゆ(5,6か月頃)	大さじ10	約155g
7倍がゆ(7,8か月頃)	大さじ7	約140g
5倍がゆ(9~11か月頃)	大さじ5	約90g

☆ごはんから作るおかゆ(作りやすい分量)☆

＜準備＞ごはん、水、電子レンジ、ラップ、耐熱容器

＜作り方＞①耐熱容器に1/4カップのごはんと分量の水を入れ、

ふんわりラップをかける。（水の量は下記の表を参照）

②800ワットの電子レンジで約1分間加熱する。その後、吹きこぼれない様子を見ながら、ごはん粒がやわらかくなるまで約30秒ごと加熱する。

*1カップ=200cc

③冷めたら、裏ごしする。
(5~6か月頃)

かゆ	水の量
10倍がゆ(5,6か月頃)	1カップ
7倍がゆ(7,8か月頃)	1/2カップ
5倍がゆ(9~11か月頃)	1/3カップ

吹きこぼれ防止に耐熱容器は大きめのものを使うとGOOD!

だし汁と野菜スープの作り方

だし汁やスープを活用すると、パサついて食べにくいメニューも食べやすくなります。風味が増すので、食が進まない場合にもおすすめです☆

☆昆布だし☆

＜準備＞水2と1/2カップ(500ml)

昆布3cm角2枚程度

＜作り方＞鍋に分量の水と昆布を入れ、昆布がふっくらするまで15~20分程度おく。弱火にかけ、煮立つ直前に(昆布の表面に小さな泡がたったら)、昆布を取り出す。

☆野菜スープ☆

＜準備＞水2と1/2カップ(500ml)

好みの野菜200~250g(キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根、白菜、いも等)

＜作り方＞野菜はざく切りにする。鍋に分量の水と野菜を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして20分程煮る。こし器でこして出来上がり。

※ゆで野菜は時期に合わせた大きさに刻んで離乳食に使えるよ。

5,6頃の離乳食の作り方

おかゆに慣れたら、次は野菜にチャレンジしましょう♪

☆にんじんのすりつぶし☆

＜準備＞にんじん10g、湯（またはだし汁、スープ）適量

＜作り方＞にんじんは皮をむいて柔らかくゆでる（水からゆでる）。

その後、うらごし、湯でのばす。

※竹串がすっと刺さるくらいまでゆでるのが目安。

☆じゃがいもペースト☆

＜準備＞じゃがいも10g、湯（またはだし汁、スープ）適量

＜作り方＞じゃがいもは皮をむいて20分ほど水にさらし、あく抜きを

する。柔らかくゆでる（水からゆでる）。湯をきり、熱いうちに

なめらかにすりつぶし、

野菜に慣れたら、次はたんぱく質源を。

始めは脂肪分が少ない白身魚、豆腐がおすすめ！

☆豆腐のとろとろ☆

＜準備＞豆腐（絹ごし）15g、湯（またはだし汁、スープ）適量

＜作り方＞豆腐をゆで、裏ごし、またはすりつぶす。湯でのばす。

※電子レンジで加熱して、殺菌してもOK♪



☆白身魚のすりつぶし☆

＜準備＞白身魚10g、湯（またはだし汁、スープ）適量

＜作り方＞白身魚は熱湯でゆでる。皮、骨がついている場合はゆでてから、

丁寧に取り除く。その後、すりつぶし湯を加えてのばす。

※火を通しすぎると、身がかたくなるので気を付けましょう。

（コラム 5,6か月頃 Q&A）

Q1. 離乳食を始めたときから、食べる量が少なくて心配です。

A. 赤ちゃんのペースを大切に。
この時期は、食べる量だけでなくいろいろな味を楽しませてあげることも大切です。食べ物の形態、スプーンのサイズ、食べるときの姿勢などが適切か確認してあげましょう。また、少しずつ食品の種類を増やしていくことを意識し、赤ちゃんのペースに合わせてゆっくりと進めていきましょう。

Q2. 離乳食を始めて、下痢になりました。離乳食をストップした方が良いでしょうか。

A. 赤ちゃんの様子をみながら進めましょう。
赤ちゃんが元気で食欲があり、下痢がひどい状態でなければ、水分補給をしながら離乳食を食べさせても大丈夫です。ただし、胃腸が弱っている場合があるので、おかゆなどを中心に消化に良いものにしましょう。

Q4. 1回食から2回食にするタイミングを教えてください。

A. 午後に1回増やして2回食を。
①離乳食を始めて1か月 ②1回食に慣れてきた ③上手に飲み込めるなどが目安になります。①～③の目安がクリアし、赤ちゃんに食欲があり体調がよければ離乳食をもう1回増やしてみましょう。