

# 離乳食レシピ(5~6か月)

山形市健康増進課

みそ汁を作りながら、一緒に離乳食も作ってみよう!

## ① つぶしがゆ(10倍がゆ)

米と水の割合 米1 : 水10

米…1/2カップ

水…5カップ

<1回分量>

10倍がゆ…30g

### ◆作り方

- ① 炊く20分位前に米を洗い、厚手で深めの鍋に分量の米と水を入れ浸水させておく。
- ② 弱火で40分~50分程加熱し、10分程蒸らす。
- ③ ごはん粒を裏ごし、重湯と混ぜ、なめらかにする。

### ◆だし汁の作り方

(材料…水400cc・かつお節8g)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 水が沸騰したらかつお節を入れ、すぐに火を止める。
- ③ しばらくそのまま置き、ザルでこす。



\*  
\*

## ② 豆腐ペースト・ほうれん草ペースト

だし汁 …360cc

ほうれん草…45g

絹ごし豆腐…75g

みそ …16g

<1回分量>

豆腐ペースト…1/3

ほうれん草ペースト…1/3

### ◆作り方

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい長さに切る。
- ② だし汁にほうれん草を入れ、やわらかくなったら豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 豆腐を1/3取り出して裏ごし、だし汁でのぼす。  
(豆腐のペースト)
- ④ ほうれん草(葉先)を1/3取り出して裏ごし、だし汁でのぼす。(ほうれん草のペースト)
- ⑤ 離乳食分が完成したら、みそを加え、大人用のみそ汁を作る。



## ③ 白身魚と野菜のやわらか煮

じゃがいも…20g

にんじん …40g

白身魚 …30g

だし汁 …50g

<1回分量>

白身魚と野菜のやわらか煮…1/3

### ◆作り方

- ① 白身魚は、茹でて骨と皮をとり、ほぐしてすりつぶす。
- ② じゃがいも、にんじんは、一口大に切り、やわらかく茹で、裏ごす。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を混ぜ合わせひと煮立ちさせる。



5~6ヶ月ごろ・・・母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせながら、上手に飲み込めるようになることが目標です