

「バターライスとポトフ」離乳食へのアレンジレシピ(印刷用)

1. 生後5～6か月ごろのお子さま向けアレンジ

※赤ちゃんの機嫌を見ながら、1日1回1さじずつ始めましょう。

◆かゆ(なめらかにすりつぶした状態)大さじ1を目安に

(材料)5倍がゆ 大さじ1、湯 大さじ1
(作り方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆに湯を加えて、なめらかになるまですりつぶす。

◆にんじんとかぶのとろとろ

(材料)にんじんとかぶを合わせて 10g、きなこ 少々～小さじ1/2
(作り方)ポトフ用に煮て取り分けておいたにんじんとかぶを、裏ごしをする。すり鉢でさらにすりつぶして、きなこを加え、湯で食べやすい固さにととのえる。



2. 生後7～8か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事量は調節してください。

◆かゆ(舌でつぶせる固さ) 50～80gを目安に

(材料)5倍がゆ 大さじ2、湯 大さじ1
(作り方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆを粗つぶしにし、湯を加え全体をよく混ぜる。

◆鶏ささ身と野菜のミルク煮

(材料)鶏ささ身 5g、じゃがいも 10～20g、にんじん、かぶ、たまねぎを合わせて 15～20g、牛乳 大さじ2程度、ポトフのスープ 適量
(作り方)ポトフの鍋で煮たささ身を細かく刻み、取り分けておいた野菜をすり鉢で粗くつぶしてから、鍋に入れる。牛乳とポトフのスープを加えひと煮立ちさせ、冷ます。



3. 生後9～11か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事量は調節してください。

◆かゆ(歯ぐきでつぶせる固さ)90g、または軟飯80gを目安に

(材料)5倍がゆ 90g、(軟飯の場合は80g)
(作り方)5倍がゆは、「米1:水5」の割合で炊く。
(または、軟飯を「米1:水3～2」の割合で炊く)

◆粗つぶしポトフ

(材料)鶏ささ身 15g、じゃがいも 30～40g、にんじん、かぶ、たまねぎを合わせて 20～30g、ポトフのスープ 80mL
(作り方)ポトフの鍋で煮たささ身は食べやすく刻み、ほぐしておく。取り分けた野菜は食べやすいようにフォークなどでつぶす。ポトフのスープを加える。



4. 生後12～18か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事量は調節してください。

◆軟飯(歯ぐきでかめる固さ)90g、またはごはん80gを目安に

(材料)軟飯 90g、(ごはんの場合は80g) パセリ 適量(好みで)
(作り方)軟飯は、「米1:水3～2」の割合で炊く
(または、ごはんを普通の水加減で炊く)

◆角切りポトフ

(材料)鶏もも肉 15g、じゃがいも 20g、にんじん、かぶ、たまねぎを合わせて 20～30g、ポトフのスープ 80mL
(作り方)取り分けておいたもも肉と野菜を、全て食べやすい大きさに切り、ポトフのスープを加える。

◆ブロッコリーのマヨネーズ焼き

(材料)ブロッコリー 10g、マヨネーズ 少々
(作り方)ポトフの鍋で柔らかくなるまでゆでたブロッコリーにマヨネーズをからめ、オーブントースターで4分程焼く。

