

# 「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。

