

「蒸しささ身のごまだれ」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。

◆なすとふのとろとろ

（材料）なす 15g、ふ 1個

（作り方）みそで味をつける前に取り分けておいたなすとふを、すり鉢でなめらかにすりつぶす。



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。

◆パプリカとふのあえもの

（材料）パプリカ 20g、ふ 2個 だし 少々

（作り方）みそで味をつける前に取り分けておいたふを、すり鉢で粗くすりつぶす。

ここに柔らかく煮て取り分けておいたパプリカも粗つぶしにして加え、取り分けておいたみそ汁用だし汁を加える。



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）

◆鶏ささ身とパプリカのあえもの

（材料）鶏ささ身 15g、パプリカ 10g、ごま油 少々

（作り方）蒸して取り分けておいたささ身を刻んで細かくほぐす。取り分けておいたパプリカは粗みじんに切り、ささ身と合わせごく少量のごま油で風味付けをする。

◆なすのすまし汁

（材料）なす 15g、だし汁 70ml

（作り方）みそで味をつける前に取り分けておいたなすを食べやすくフォークなどでつぶし、だし汁と合わせる。



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）

（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）

◆鶏ささ身とパプリカのあえもの

（材料）鶏ささ身 15～20g、パプリカ 10～15g、ごま油 少々

（作り方）蒸して取り分けておいたささ身を刻んでほぐす。取り分けておいた

パプリカは食べやすい長さに切り、ささ身と合わせごく少量のごま油で風味付けをする。

◆スティックきゅうり

（材料）きゅうり 10g

（作り方）きゅうりは皮をむいて、細いスティック状に切る。

◆なすのすまし汁または薄いみそ汁

（材料）なす 10～15g、だし汁 70ml

（作り方）みそで味をつける前に取り分けておいたなすを食べやすくフォークなどでつぶし、だし汁と合わせる。
（赤ちゃんの好みでみそ汁にしたものを湯で2倍程度薄めたものでもOK）

