

# 「ちらし寿司の献立」の離乳食へのアレンジレシピ(印刷用)

※おかゆ・軟飯の作り方は、「おいしいおかゆ・軟飯の作り方」を参照してください。

## 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回離乳食用のスプーン1さじずつから始めましょう。

### ◆10倍がゆ 50g

#### ◆豆腐のペースト

(材料-取り分けた分量-) 絹ごし豆腐 30g  
(作り方) 豆腐はゆでて、なめらかにすりつぶす。

#### ◆キャベツとにんじんのペースト

(材料-取り分けた分量-) キャベツ(ゆで) 10g、にんじん(ゆで) 10g  
(作り方) ゆでたキャベツとにんじんはさらに柔らかくゆで、それぞれなめらかになるまですりつぶす。



## 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。

### ◆7倍がゆ 60g

#### ◆豆腐の野菜のあんかけ

(材料-取り分けた分量-) 絹ごし豆腐 30g、にんじん(ゆで) 10g、キャベツ(ゆで) 10g、  
だし汁 大さじ3、しょうゆ 小さじ1/6、酢 少々、  
水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ1/3、水 小さじ1/3)  
(作り方) 豆腐は2～3mm角程度に切る。ゆでたにんじんとキャベツはさらに細かく切る。  
豆腐とにんじん、キャベツを鍋に入れ、だし汁を加えて煮て、しょうゆと酢を入れて火を止める。  
水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ、再度火をつけてとろみをつける。



#### ◆いちごのすりつぶし

(材料-取り分けた分量-) いちご 10g  
(作り方) いちごは細かく刻み、すり鉢でする。

## 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。

### ◆全がゆ 90g、または軟飯 80g

#### ◆卵と野菜のうま煮

(材料-取り分けた分量-) 卵焼き 15g(卵焼きの出来上がりの1/6量)、グリーンアスパラガス(ゆで) 15g、  
にんじん(ゆで) 10g、だし汁 大さじ2、しょうゆ 小さじ1/6、酢 小さじ1/5  
(作り方) 卵焼きは5～8mm角程度に切る。ゆでたグリーンアスパラガスとにんじんを5～8mm角程度に切る。  
卵焼きとグリーンアスパラガス、にんじんを鍋に入れ、だし汁としょうゆ、酢を加えて煮込む。

#### ◆豆腐とキャベツの清汁

(材料-取り分けた分量-) 絹ごし豆腐 30g、キャベツ 5g、だし汁 大さじ2、水 大さじ2、しょうゆ 少々  
(作り方) 豆腐とゆでたキャベツは5～8mm角程度に切り、鍋に入れ、水で倍にうすめただし汁、しょうゆを加えて煮る。

#### ◆いちご

(材料-取り分けた分量-) いちご 10g  
(作り方) いちごはスライスする。



#### 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。



##### ◆ちらし寿司

(材料―取り分けた分量―) 大人のちらし寿司 全体の1/10量(70g程度)、全がゆまたは軟飯 40g

(作り方) ちらし寿司の具材は食べやすく小さく切り、全がゆまたは軟飯を加えて混ぜ合わせる。

##### ◆豆腐とキャベツの清汁

(材料―取り分けた分量―) 絹ごし豆腐 40g、キャベツ(ゆで) 15g、だし汁 大さじ2、水 大さじ2、しょうゆ 少々

(作り方) 豆腐とゆでたキャベツは1cm角程度に切り、鍋に入れ、水で倍にうすめただし汁、しょうゆを加えて煮る。

##### ◆いちご

(材料―取り分けた分量―) いちご 20g

(作り方) いちごは1/4程度の食べやすい大きさに切る。

<レシピ監修:総合母子保健センター 愛育病院栄養科科长 管理栄養士 高橋嘉名芽>