

「擬製豆腐(ぎせいどうふ)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

◆豆腐とにんじんとさやいんげんのペースト

(材料-取り分けた分量-) 木綿豆腐(ゆで) 20g、にんじん 10g、さやいんげん 10g

(作り方) ゆでた豆腐はなめらかにすりつぶし、固いときは湯を足す。

にんじんといんげんはそれぞれ柔らかくゆでて、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は調節してください。

◆7倍がゆ 60g

◆豆腐と野菜のとろみ煮

(材料-取り分けた分量-)

木綿豆腐(ゆで) 30g、にんじん 5g、さやいんげん 5g、里芋(ゆで) 10g、
だし汁 大さじ2、しょうゆ 小さじ1/6

(作り方) ゆでた豆腐は小さくつぶし、にんじん、さやいんげんは柔らかくゆでる。

ゆでた里芋も小さく切るか、またはつぶす。鍋に豆腐、にんじん、さやいんげん、
里芋とだし汁、しょうゆを入れて煮込む。 ※里芋の粘りで、とろみがつく。



◆ゆで青菜

(材料-取り分けた分量-) ほうれん草(ゆでた葉先) 10g

(作り方) ゆでたほうれん草の葉先を、3～5mm程度に刻む。

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。

◆全がゆ 90g、または軟飯 80g

◆擬製豆腐(青菜添え)

(材料-取り分けた分量-) 大人の擬製豆腐 全体の1/10量(約50g)、ほうれん草(ゆで) 10g

(作り方) 擬製豆腐は手づかみ食べができる大きさに切る。

ゆでたほうれん草は5mm程度のみじん切りにする。

◆手づかみ里芋

(材料-取り分けた分量-) 里芋(ゆで) 20g

(作り方) 取り分けたゆでた里芋は、手づかみ食べしやすい大きさに切る。

◆柿

(材料-取り分けた分量-) 柿(柔らかい部分) 5g

(作り方) 取り分けた柿は5～8mm角程度に刻む。



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 90g、またはごはん 80g

◆擬製豆腐(青菜添え)

(材料-取り分けた分量-) 大人の擬製豆腐 全体の1/6量(約80g)、ほうれん草(ゆで) 10g

(作り方) 擬製豆腐は手づかみ食べができる大きさに切る。

ゆでたほうれん草は1cm程度のみじん切りにする。

◆里芋のみそ和え

(材料-取り分けた分量-) 里芋(ゆで) 20g、大人のみそだれ 全体の1/6量(小さじ1/6程度)、水 小さじ1/2強

(作り方) ゆでた里芋は1cm角程度に切る。耐熱容器にみそだれと水を加え、

ラップをしないうで電子レンジ(500w)で数秒、とろみがつくまで加熱する。

◆菜果なます

(材料-取り分けた分量-) 柿(柔らかい部分) 5g、大根(おろし) 10g、水 小さじ2

(作り方) 柿が大きい時は、小さく切る。鍋に柿と大根おろし、水を入れ、火を通す。

