

「豆腐と豚ひき肉のハンバーグ」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。

◆豆腐ときゅうりのとろとろ

(材料)きゅうり 10g、豆腐 5～25g

(作り方)皮をむき、薄切りにしたきゅうりを柔らかくゆでる。豆腐もさつとゆでる。きゅうりと豆腐を裏ごしして混ぜ合わせる。



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。

◆じゃがいも、きゅうり、トマトのヨーグルトソース

(材料)じゃがいも 10～20g、きゅうり 5g、トマト 10～15g、きなこ 小さじ1/2、ヨーグルト 大さじ3～4

(作り方)きゅうりは皮をむき薄切りにして柔らかくゆでて刻む。加熱後に皮と種を取って取り分けておいたトマトを細かく刻む。つぶして取り分けておいたじゃがいも、きゅうり、トマトをきなこ、ヨーグルトであえる。



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)

◆くずしハンバーグ、トマトソース

(材料)ハンバーグ 15g、トマト 10g

(作り方)取り分けておいたハンバーグを食べやすくくずし、加熱後に皮と種を取って取り分けておいたトマトを粗く刻んで添える。

◆マッシュポテト、ヨーグルト

(材料)じゃがいも 30g、ヨーグルト 大さじ1

(作り方)つぶして取り分けておいたじゃがいもに、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。

◆コーンスープ

(材料)コーンスープ 50mL程度

(作り方)コーンスープは裏ごしし、コーンの皮を取り除く。



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)

(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)

◆ミニハンバーグ トマトソース

(材料)ミニハンバーグ 20g、トマト 20g

(作り方)取り分けて焼いたハンバーグに、加熱後に皮と種を取って取り分けておいたトマトを粗く刻んで添える。

◆ポテトサラダ

(材料)ポテトサラダ 30g程度

(作り方)ポテトサラダは、塩、こしょうで味をつける前に取り分けたもの。

◆コーンスープ

(材料)コーンスープ 80mL程度

(作り方)コーンスープは裏ごしし、コーンの皮を取り除く。

