

「炊き込みごはんとさけの彩りおろしかけの献立」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

◆しらすと野菜のペースト

(材 料—取り分けた分量—) しらす干し 5g、大根(おろし) 10g、
ほうれん草(ゆで) 10g、水 適宜

(作り方) しらす干しは塩抜きをしてなめらかにすりつぶして、大根おろしに入れ、
適宜水を足し、柔らかく煮る。ゆでたほうれん草の葉先は細かく刻み、なめらかにすりつぶす。
※塩抜き:しらす干しを湯につける、または、小さなザルか茶こしに入れて湯をかけ、塩分を減らす。



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

◆さけの彩り煮

(材 料—取り分けた分量—)

さけ(生) 15g、大根(おろし) 10g、にんじん(ゆで) 5g、ほうれん草(ゆで) 5g、しょうゆ 小さじ1/6、
だし汁 大さじ2、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) 生のさけはゆでて、身をほぐす。ゆでたにんじんとほうれん草の葉先は3～5mm長さに切る。
鍋にさけ、にんじん、ほうれん草、大根おろしとだし汁を入れて煮て、最後にしょうゆを入れ、
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。

◆さつまいものやわらか煮

(材 料—取り分けた分量—) さつまいも(ゆで) 10g

(作り方) ゆでたさつまいもの皮を取り、3～5mm角程度に切る。さつまいもが固い場合はさらにゆでて
柔らかくしてから切る。



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。

◆炊き込みごはんのおかゆ

(材 料—取り分けた分量—)

大人の炊き込みごはんの 全体の1/6量(約70g)、湯 50mL

(作り方) 大人の炊き込みごはんの具は5～8mm角程度の大きさに刻み、
湯を加えて煮て、柔らかくする。

◆さけの彩りおろし煮

(材 料—取り分けた分量—)

焼いたさけ 10g、大人の彩りおろし(味付け前) 全体の1/12量(約15g 大さじ1程度)、砂糖 小さじ1/3、
しょうゆ 小さじ1/6、だし汁 大さじ2、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ2/3、水 小さじ2/3)

(作り方) 焼いたさけは骨を取り、ほぐす。彩りおろしの中のほうれん草、にんじんが大きいときは
細かく刻む。鍋にさけと彩りおろし、砂糖、しょうゆ、だし汁を入れて煮て、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。

◆手づかみさつまいも

(材 料—取り分けた分量—) さつまいも(ゆで) 10g

(作り方) ゆでたさつまいもの皮を取り、手づかみしやすい大きさに切る。



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。



◆炊き込みごはん

(材 料—取り分けた分量—) 大人の炊き込みごはん 全体の1/6量(約70g)、ごはん 30g

(作り方) 大人の炊き込みごはんの具が大きいときは食べやすく刻み、ごはんを足して混ぜる。

◆さけの彩りおろし煮

(材 料—取り分けた分量—)

大人の焼いたさけ 15g、大人の彩りおろし(味つけ前) 全体の1/8量(約25g 大さじ1・1/2程度)、
砂糖 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ1/4、だし汁 50mL、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ2/3、水 小さじ2/3)

(作り方) 焼いたさけは骨を取り、大きめにほぐす。彩りおろしの中のほうれん草、にんじんが大きいときは小さく刻む。鍋にさけと彩りおろし、砂糖、しょうゆ、だし汁を入れて煮て、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。

◆手づかみさつまいも

(材 料—取り分けた分量—) さつまいも(ゆで) 10g

(作り方) ゆでたさつまいもは、手づかみしやすい大きさに切る。

◆梨

(材 料—取り分けた分量—) 梨 5g

(作り方) 梨は手づかみしやすい大きさのうす切りにする。