

離乳食の初期に使用できるレシピを紹介します。  
ペースト状態がほとんどであるため、潰しやすい食材から選ぶと良いです。  
初めは少量ずつ与えるので、多めに作って冷凍でストックしておくとお便利です。

●**ベビーフードを利用する場合**  
・子どもの月齢や固さにあったものを選びます。  
・与える前に試食すると固さや大きさ、とろみ、味付けなど離乳食作りの参考にもなります。  
・不足しがちな食品の利用もできます。(例：鉄分をレバーで補給するなど)  
・食品表示をよく読んで、開封後の保存には注意しましょう。  
ベビーフードに頼り過ぎずに手作りとのバランスを取っていきましょう。



## じゃがいもペースト

つぶしやすい食材なのでおすすめです。

●**材料**(できあがり量大さじ4)

- |   |       |             |
|---|-------|-------------|
| 1 | じゃがいも | 40g (約1/4個) |
| 2 | だし汁   | 約大さじ4       |

●**使用する物**

- |       |      |
|-------|------|
| ・耐熱容器 | ・製氷器 |
| ・裏ごし器 |      |



●**作り方**

1. じゃがいもはよく洗って皮をむき輪切りにする。
2. 耐熱容器に1とだし汁を入れる。
3. ラップをして、電子レンジでつぶせるくらいまで加熱する。  
\*600wで約2分40秒
4. じゃがいもを取り出して、裏ごし器でうらごす。
5. 容器に残っただし汁を加えながらポタージュスープ状にする。
6. 大さじ1程度をお皿に取り分け、残りは製氷器に入れて冷凍する。



●**与え方のポイント**

初めて食べる食材を食べる事ができるかどうかを確認するので、赤ちゃん用スプーン1さじから始めます。  
一口目は、飲み込み事ができるポタージュスープ状にします。  
ごっくんと飲み込めるようになってきたら、ペースト状の水分量を減らしていきます。  
(例)ポタージュ状 → マヨネーズ状

## にんじんペースト

冬場のにんじんは甘みがありおいしいです。

●**材料**(できあがり量大さじ4)

- |   |      |             |
|---|------|-------------|
| 1 | にんじん | 40g (約1/4本) |
| 2 | 水    | 適量          |
| 3 | だし汁  | 約大さじ4       |

●**使用する物**

- |       |           |
|-------|-----------|
| ・耐熱容器 | ・すり鉢、すりこ木 |
| ・裏ごし器 | ・製氷器      |

●**作り方**

1. にんじんは皮をむき輪切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、かぶるくらいの水を入れる。
3. ラップをして、電子レンジでつぶせるくらいやわらかくなるまで加熱する。\*600wで約4分
4. 冷めたら、にんじんを取り出して、裏ごし器でうらごす。
5. すり鉢に入れ、すりつぶしたら、だし汁を加えながらポタージュスープ状にする。
6. 大さじ1程度をお皿に取り分け、残りは製氷器に入れて冷凍する。



## とうふペースト

電子レンジで作れるレシピです。

●**材料**(1回分)

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1 | 絹ごし豆腐 | 20g   |
| 2 | だし汁   | 約小さじ1 |

●**使用する物**

- |       |           |
|-------|-----------|
| ・耐熱容器 | ・製氷器      |
| ・裏ごし器 | ・すり鉢、すりこ木 |

●**作り方**

1. 耐熱容器に豆腐とだし汁を入れる。
2. 電子レンジで加熱する。\*600wで約20秒
3. 裏ごし器でうらごす。
4. すり鉢に入れ、すりこ木でトロトロになるまですり潰す。
5. だし汁を加えながら、ポタージュスープ状にする。
6. お皿に取り分けできあがり。



検索してみよう！

ひじまち食堂

