

らくらく離乳食づくり

おかゆ ～家族のご飯を炊く時に一緒に～

1：10なら10倍がゆ
1：7なら7倍がゆ
1：5なら全がゆ

- ① 深めの湯のみ茶碗や耐熱容器に米と水（1：10）を入れる。
- ② 大人用の米も普通にといておき、分量の水につけておく。中央に湯のみを置く。
- ③ 30分以上つけておいてからスイッチを入れる。
- ④ 大人のご飯ができあがって1～2時間たつころには美味しいおかゆができあがり。

* 離乳初期、つぶしがゆを与える時はさらにすり鉢ですりつぶします。

こんな調理器具があると便利です

<茶こし> 万能こし器なら更にこしやすいでしょう。

- ① ジャがいも・かぼちゃ・さつまいもなどをやわらかく茹でる。
- ② 熱いうちに上からスプーンやヘラで押しつける。
- ③ これをスープやだし汁でのばす。

* ほうれん草は柔らかく茹でた葉先だけをきざんで、同じ方法で行います。

<小さなすり鉢>

- ① だし汁または熱湯で火を通した豆腐や白身魚を、すり鉢ですりつぶす。
- ② 野菜の裏ごしやおかゆに混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつけたりする。

* 水溶き片栗粉は、片栗粉と水を1：2で用意して、使う前によく混ぜます。

水分のあるメニューに少量混ぜて、加熱することでとろみがつきます。

<おろしがね>

- 人参・大根・かぶなどの繊維の硬いものをすりおろして煮ると、火の通りが早いです。煮た後は、必要に応じてとろみをつけましょう。
- 6か月以降を目安に麩・高野豆腐を乾燥したまますりおろしてから使う方法も。

ベビーフードの活用について

- 食材の大きさや固さ、とろみ等を、離乳食を手作りする際の参考にしましょう。
- 外出や旅行時、時間のない時、メニューに変化をつけたい時など用途に合わせて活用を。不足しがちな鉄分をとるために、レバーを取り入れた製品の利用等も。

◆注意点◆

- ! 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える時は味や温度の確認を。
- ! 瓶詰めやレトルト製品は開封後すぐに与え、食べ残しや作り置きは与えない。
- ! 麺類のベビーフードは野菜や大豆製品を添えるなど、食材が偏らないように。