

離乳食作りの基本はお粥と野菜スープ。水分や固さを変えることで離乳食の開始から完了までの調理に使うことができます。

お粥の作り方

- ①といだ米と分量の水を鍋に入れ 30 分以上浸します。
 - ②強火にかけ煮立ったら軽にかき混ぜます。
 - ③ふたをずらし、弱火でとろりとするまで 30 分くらい炊きます。
 - ④火を止めてふたをして 10 分程蒸らします。
- ※鍋の大きさや火力によって炊きあがる時間は変わってきます。少ない量で炊く方が早く水分が蒸発しますので水分が無くなりそうな時にはお湯を足します。

水分量のめやす

粥	米	水 (米に対して)
離乳初期 (10倍粥)	1	10倍
離乳中期 (7倍粥)	1	7倍
離乳後期 (5倍粥)	1	5倍



①米を浸す



②沸騰するまでは強火



③ふたをずらして弱火



④蒸らしてできあがり

ごはんからお粥を作ることもできます。

- ①ごはんと分量の水を鍋に入れます。
 - ・離乳初期 ごはん 1 に対して水 5 倍
 - ・離乳中期 ごはん 1 に対して水 3~4 倍
 - ・離乳後期 ごはん 1 に対して水 2 倍
- ②強火にかけ煮立ったらひと混ぜし、ふたをずらし弱火にします。
- ③とろりとするまで 20 分くらい炊き、火を止めてふたをして 10 分程蒸らします。

野菜スープの作り方

- ①野菜をきれいに洗い（皮があるものはむく）大きめに切ります。
(野菜スープには、キャベツ、人参、玉葱、かぶ(葉は除く)などのあくの少ない煮くずれしにくいものを使います)
- ②鍋に野菜（あればだし昆布 3 cm角）を入れ、かぶるくらいの水を入れます。
- ③柔らかくなるまで 30 分くらい煮て茶こしでこします。
(だし昆布は沸騰直前に取り出します)

※野菜スープはまとめて作り清潔な容器に小分けにして冷凍保存しておくとお便利です。なるべく早めに使うようにしましょう。

※柔らかく煮えた野菜は、刻んだりペーストにしたりして離乳食の材料として使うことができます。



①野菜は大きめに切る



②水を入れてコトコト...



③煮野菜と野菜スープ