

離乳食のきほん

野菜スープの作り方

- ① アクやクセが少なく煮くずれしにくい野菜（たまねぎ、キャベツ、大根、人参、かぶ、白菜等）を2～3種類組み合わせ、きれいに洗って細かく切る。
 - ② 水または湯をかぶる程度に入れて、軟らかくなるまで煮て、ざるで漉す。
- （例） 煮た後の野菜は離乳食に使ってももちろんOK！大人用にスープにしてもOK！

材料(出来上がり400ml)		手順
水	450 ml	① キャベツ・玉ねぎはざく切り、人参・大根は皮をむいて輪切りにする。
キャベツ	大1/2個	
人参	20～30g	② 鍋に分量の水と①を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてアクをとりながら15～20分ほど煮る。
玉ねぎ	1/2個	
大根	3～5cm程度	③ ざるで漉してスープをとる。

だしのとり方

材料(出来上がり400ml)		手順
水	660 ml	① 昆布は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水に5分以上つけてから弱火にかける。 (加熱中はふたをしない。)
だし昆布	6 g	
かつお節	12 g (ひとつかみ)	② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら(沸騰直前)昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたらふきんまたはペーパータオルでこす。 (こす時にしぼらないように注意。にがみも出てしまう。)

おかゆの水加減表

時期の目安		米：水	ごはん：水
5～6か月頃	10倍がゆ	1：10	1：4～4.5
7～8か月頃	7倍がゆ	1：7	1：3
↓徐々に移行	5倍がゆ	1：5	1：2
9～10か月頃	(全がゆ)		
11～14か月頃	軟飯	1：3	1：1

【お米からの炊き方】

《おすすめの量(10倍がゆ)》

米 大さじ2(約30g)
水 300 ml

- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分吸水させる。
- ② ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、20～30分程煮る。
- ③ 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

【ごはんからの炊き方】

- ① ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら10～20分ほど煮る。
(軟飯は5分ほど炊く)
- ③ 火を止めて7～8分蒸らす(軟飯は10分以上蒸らす)。