

食品の使い方

離乳初期(ゴックン期)

目安：5、6か月頃



穀類など	米	10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら徐々に水分を減らしていき7倍がゆにしたり、つぶし方を粗くしたりする。
	パン	冷凍した食パンをすりおろし、育児用ミルクやスープを加えて加熱する。冷凍したパンをすりおろして使うとなめらかな口あたりに仕上がる。
	じゃがいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。
野菜・果物	野菜	最初は食べやすく、調理もしやすい野菜が適している。(例)かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマト(湯むきして種は取り除く)など 徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)なども。
	果物	りんごをすりおろして与える。最初のうちは火を通す方が食べやすく消化もしやすい。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただし、バナナは糖質を多く含むので与えすぎに注意する。
たんぱく質性食品	豆腐	ゆでたものをすりつぶす。
	きな粉	米がゆ、マッシュポテトなどに加えて使用する。
	魚	比較的脂肪が少なく肉質の軟らかい、味の淡泊な白身魚を使う。皮や骨は除く。(例)たい、ひらめ、かれい、しらすなど 加熱すると身が固くなるので、よくつぶしてかゆや野菜と混ぜる、汁物に入れる、とろみをつけるなどの工夫が必要である。しらす干しはゆでて塩抜きしてから包丁でたたく。
	卵	離乳食に慣れてきたら、固ゆでした卵黄をごく少量から始める。だし汁でゆるめたり、かゆに混ぜても。

check

卵は鍋に水から入れて火にかけ、沸とう後15分以上しっかりゆでて固ゆでにする。

卵の始め方 茹で上がったらすぐ冷水にとって冷まし、触れるようになればすぐ卵黄と卵白を分ける。

分けた後は冷凍して1週間以内に使いましょう。電子レンジで他の離乳食と一緒に解凍すると失敗しにくいです。

- 卵黄をお湯で溶いてペースト状にし、1回分ずつラップで包み冷凍
- 卵黄を裏ごししてそのままフリーザーバッグで冷凍



ふりかけ状になるので、その時使いたい量を出せる!

point



おかゆは練らずに、軽くたたいてサラリとさせる

つぶつぶが苦手なら、裏ごししてなめらかに。慣れたら徐々につぶを残しても。



いも類、大根、人参は大きめに切って、やわらかくゆでてつぶす

小さすぎるとやわらかく煮えにくい。いも類はゆでる前に水にさらしてアクを抜いて。



葉ものは葉先だけを使い、包丁で縦横に切る

ゆでたら水にさらしアクを抜き、水をしぼり、繊維を断ち切って包丁を入れ、つぶす。



豆腐は火を通してから使う

殺菌するために火を通してから。



ゆでた白身魚は湯を加えてパサつきを防ぐ ※お刺身を使うと手間が省けて便利♪

沸騰した湯に入れ、中まで火を通す。皮と骨を取り除く。(小さな骨に注意)



しらす干しはゆでて塩抜きしてから包丁でたたく

みそこしに入れてゆでると取り出しやすい。少量だとすり鉢より包丁が簡単。