

ごっくんクラス 離乳食レシピ



【盛り付け量は離乳食中期・7カ月頃からの目安量です】

離乳食の基本のお粥！

ご飯から作るふっくら美味しいお粥♪

○材料 7倍粥（約5回分）

- ・ご飯 80g
- ・水 350mL

【作り方】

- ①鍋にご飯と水を入れ、ひと混ぜします。
- ②蓋をして中～強火で熱し、沸騰したら弱火にし、20分加熱します。
途中泡立て器で混ぜると粒が細くなるのでおすすめ。
- ③火を止めて20分程度蒸らします。

盛り付け量 50g

【保存・使用方法】

- ①1回当たりの量をラップや小分けの保存容器に分けて入れる
- ②食べる時はレンジで解凍・加熱をする

【ポイント】

☆温かいうちに蒸気ごと包むことで、加熱したときに美味しくなります

【注意点】

- ✓1週間を目安に使い切りましょう
- ✓1度解凍したものを再び冷凍するのは避けましょう

風味づけに重宝！

かつおだし（電子レンジ Ver）

【作り方】 ☆かつおの旨味成分は食材の持ち味を引き出します

- ①耐熱容器に水（200cc）と削り節2gを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約1分間加熱をする
 - ②粗熱が取れたら、茶こしやこし器でこす
- 製氷器にだし汁を入れて凍らせると便利です♪

本日調理

味にくせがないため大活躍！

キャベツ

【作り方】 ☆離乳食には内側の柔らかい葉を使うのがおすすめ

- ①鍋に湯を沸騰させてから、ざく切り（幅3～4cm）にしたキャベツを10分程度柔らかくなるまで茹でる
- ②みじん切りにする

盛り付け量 20g

本日調理

たんぱく質源のスタート最適！

豆腐

【作り方】 ☆木綿豆腐より、絹ごし豆腐の方がなめらかでおすすめ

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、10～20秒程度湯にくぐらせて豆腐に火を通す
- ②5mm角に切る（赤ちゃんが舌でつぶして食べられるサイズ）

盛り付け量 35g(1P)