

離乳食1回食のポイント

離乳食作り 基本の調理



ゆでる

離乳食づくりの基本。指で簡単につぶせる位まで柔らかく茹でます。



根菜類

① 小鍋に皮をむき大きめに切った野菜を入れ、食材がつかう程度の水を入れ、柔らかくなるまで火にかけます。

※茹でた段階で冷凍保存してもOK。(解凍した野菜は組織がこわれつぶしやすくなります)

〈水から茹でる食材〉

人参、大根、カブ、じゃが芋、さつまいも、かぼちゃ、卵等



葉もの類 (葉先のみ使用)

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、柔らかくなるまで茹でます。

② 鍋から取り出し、冷水にとります。(色止めとアク抜きのため。)

〈湯から茹でる食材〉

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、肉、魚、麺類等

裏ごす

裏ごし器を使うと、滑らかな離乳食が作れます。目が細かいものを選ぶのがポイントです。



柔らかい食材を裏ごす

① おかゆ、トマト等の柔らかい食材は、軽く押しして裏ごせます。一緒に種や皮等も取り除けます。

刻む

繊維の多い野菜などは細かく刻んでから使用しましょう。



葉ものを刻む

① 葉もの野菜等の繊維が多いものは、柔らかく茹でた後、葉先を細かく刻み、おかゆ等滑らかなものに混ぜ合わせたり、片栗粉等でトロミをつけます。

つぶす

赤ちゃんの発達に合わせてつぶし方を変化させていきましょう。

すり鉢でつぶす



① 柔らかく茹でた食材をすり鉢に入れ、すりこ木を押しつけるようにしてつぶします。

手でつぶす



② 柔らかく茹でた食材をラップに包み、かたまりがなくなるまで手でつぶします。

スプーンやフォークでつぶす



③ 柔らかく茹でた食材をスプーンやフォークの背で押しつけるようにつぶします。

🔑 ポイント 冷めてからでは潰しにくいので、温かいうちに潰しましょう。

食べやすくする工夫

とろみをつける

パサつく食材やサラサラした状態では食べにくいので、水とき片栗粉等を加えてとろみをつけます。



① 鍋に柔らかく煮て、つぶした食材とかぶる位の水を入れ火にかけます。

② 沸騰したら水溶性片栗粉を少しずつ加え、全体を混ぜながら、しっかり加熱します。

③ 出来上がり

のぼす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、だし汁等を加え、伸ばしながら固さを調整します。



知っておくと便利!

離乳食作りをもっと手軽に!

① 電子レンジを活用～早ワザ・簡単テクニック



加熱する

かぼちゃのような野菜も、電子レンジを使えば短時間でホックホクに。適当な大きさに切り、少量の水を加えラップをかけて加熱します。



茹でる

ほうれん草等の葉ものは、洗って水気がついたままラップに包んで加熱。加熱後は、冷水にとってから使いましょう。

電子レンジを活用する際は「3つ」に注意!

1. 電子レンジで加熱可能な容器を使用

2. ラップはふんわりかける

ピッタリかけると破裂しやすくなるのでふんわりかけるのがコツ! 水分を飛ばす時は、かけなくてもOK。



3. 様子を見ながら加熱

吹きこぼれたり、水分の飛ばし過ぎで固くなり過ぎないように表示時間より短めに加熱し、必要に応じて再加熱をします。W(ワット)数によっても加熱時間が異なります。

② フリージングを活用 おかゆやだし汁、刻んだ野菜等は、まとめて作って冷凍保存しておくとお便利です。

1. よく冷ましてから、冷凍しましょう

温かいまま冷凍すると、冷凍に時間がかかります。また、庫内温度も上がり他の食材を傷める原因にも。少量ずつ小分けにするか、薄く伸ばして、箸等で折目をつけると使いやすくなります。



2. 解凍後は再冷凍しない

味や栄養が落ちます。また、雑菌が繁殖しやすいので、解凍したら1回で使い切りましょう。

3. 1週間～10日を目安に使い切るように

忘れないように、冷凍した日付を容器にマジック等で記入しておくといでしょう。

③ あると便利な調理器具を活用



④ ベビーフードを賢く活用

お母さんが味見をして、味や固さを確認しましょう。手作りの離乳食と組み合わせて使えば、メニューの幅も広がります。

利点

- 衛生的で保存がきく。(開封後は、すぐに食べる)
- 薄味で月齢に合わせた固さに調整されている。
- 多様な種類があり、レバーなど調理しにくい食材も使いやすい。

問題点

- 月齢別になっているが、製品によっては柔らかすぎることもある。
- 単品の食材の味や固さを体験しにくい。