

# 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します。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。

