

調理のポイント

裏ごしする

離乳食は10倍がゆを裏ごしてなめらかにしたものからスタートする。いも類、豆類など、繊維のあるものはすりつぶすよりも裏ごしする方がなめらかに仕上がる。



つぶす

5~6か月くらいまではなめらかなペースト状になるよう、ゆでてつぶすのが基本。柔らかくゆでた後、すり鉢、フォーク、マッシャー、ブレンダーなどを使ってつぶす。ポリ袋やラップに入れると、手でつぶせる。



すりおろす

高野豆腐、麩などの乾物、冷凍したパン、鶏ささみ、ゆでて棒状に冷凍した野菜などは、おろし器ですりおろすと簡単に細かくなる。すりおろしたものを加熱すると素早く火が通り、ゆでたものをすりおろすとなめらかになる。



切る

包丁、スライサー、調理ばさみなどで切る。太さや長さは発達に合わせて変えていく。野菜や肉は、繊維に垂直に切ると、繊維が断ち切られて軟らかい食感になる。



のばす

つぶす、すりおろす、裏ごしするだけではなめらかにならない場合、ゆで汁、だし汁などを加えて食べやすい硬さに調整する。発達に合わせて加える水分量を減らしていく。

とろみをつける

白身魚などパサパサする食材、ひき肉など口のなかでまとまりにくい食材は、とろみをつけると食べやすくなる。とろみづけには、水溶性片栗粉や米、いも類などを使う。