

離乳食作りのポイントをおさよう調理テクニック

裏ごしする

- 食材は**やわらかくゆでしておく**のがコツ！
- 裏ごしした食材やわらかくものは、時期に応じて水やだし等の**水分を加えてのばしましょう**。

●調理の方法

- ① 食材をやわらかくゆでる。
- ② 目の細かいザルや茶こし等の上に置いて、木べらやスプーンの背などを使って、網に押しつける。
(新鮮なくだものはそのまま裏ごしする。)



●適した食材

いも類

野菜類

くだもの

固ゆで卵（卵黄）



●CHECK～こんな料理にも応用♪～

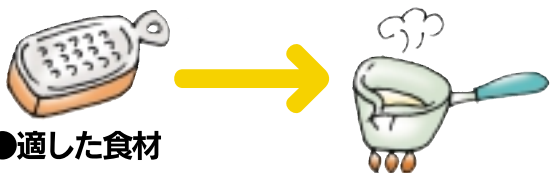
すりつぶした料理を裏ごしすると、なめらかな形状になります。5～6ヶ月頃にざらざらしたおかゆなどが苦手な場合は、裏ごしして与えるのも一手です。

すりおろす

- すりおろしてから調理**するのがコツ！
- 大人と兼用するとにんにくや生姜の匂いが移ることも。
赤ちゃん用のおろし器を準備します。

●調理の方法

- ① 皮をむいた野菜等をおろし器ですりおろす。
- ② 煮る（加熱する）。
(新鮮なくだものはそのまま食する。)



●適した食材

野菜（だいこん、にんじん、きゅうり等）

くだもの

乾物（高野豆腐、麩）



●CHECK～こんな料理にも応用♪～ 「乾燥したまま」「凍ったまま」すりおろすのがポイント！！

高野豆腐・麩（ふ）

乾燥したまますりおろし、もどして調理



（調理前に裏ごしするとさらに細かく！）

冷凍した食パン（みみは除く）

凍ったまますりおろして調理



なめらかでふわふわな**パンがゆ**

冷凍した鶏ささみ肉

凍ったまますりおろす



簡単に**ささみミンチ**に！

すりつぶす

●調理の方法

- ① 食材をやわらかくゆでる。
- ② すり鉢に入れて、すりこ木等を押しつけてすりつぶす。



つぶす

●調理の方法

食材をやわらかくゆでて、熱いうちにつぶす。

手の指でつぶす

ラップ等で包んで、熱いうちに指でもみこむ



フォーク・スプーンの背でつぶす

背を押しつけて、細かく動かしながらつぶす



マッシャーでつぶす

量が多い時はマッシャーが便利



●やわらかくゆでましょう

ゆで方が足りないとつぶしにくいです。



●小さく薄く切ってすり鉢に…

大きなかたまりがあると上手につぶせません。



●熱いうちにつぶしましょう！

冷めたら固くなります。



●時期に応じてのばしましょう

赤ちゃんが食べる様子を見ながら調節を。

のばす

●調理の方法

- ① つぶしたものの、すりつぶしたものの、裏ごししたものなどに水分を少しずつ加える。
- ② スプーンなどでよく混ぜて、固さを調整する。



◎水分とは…？◎

水、お湯、だし汁、野菜スープ（上澄み）
育児用ミルク、果汁（薄めて使います）等

のばす材料を変えることで、味に変化をつけることも

固さの目安

離乳食を始めたばかり

ポタージュスープ状



慣れてきたら…

ヨーグルト状

食べる様子を
みながら
調節を…



お料理 一回メモ

楽々♪かぼちゃの皮むき

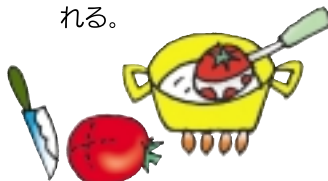
種をとってラップに包み、電子レンジ
にかけると楽に皮がむけます。



トマトは湯むきして、皮と種を除きましょう！

離乳食では皮と種を取り除いて使います。

- ① へたの反対側に十字の切り込みを入れ、沸騰した湯に入れる。
- ② 皮がめくれてきたら取り出し、水につけて冷ます。
- ③ へたの方から皮をむいて、種を取り除く。



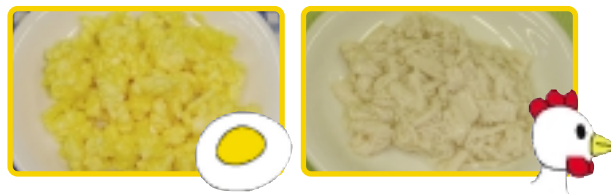
とろみをつける

●こんなとき…

パサパサして食べにくい時



刻んだ料理がポロポロして食べにくい時



●調理の方法

① 片栗粉は

片栗粉：水＝１：３

の割合で水に溶く。

② とろみをつけたい料

理を火にかけ、煮汁を沸騰させる。

③ 煮汁をかき混ぜなが

ら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れる。

④ ひと煮立ちさせ、全

体にとろみがついたら火を止める。

煮詰まりやすいので
ゆるめにするのがコツ



Point 1

水にとかす

- そのまま加えると溶けにくく、ダマになります。
- 湯に溶かすと粘りが出るので、必ず水に溶かしましょう。



Point 2

料理は加熱しておく

- 水溶き片栗粉を加える時は料理を加熱します。
- 水溶き片栗粉を加熱することによって、膨潤して粘りが出てきます。

お鍋に入れる直前に
もう一度かき混ぜる



Point 3

少しずつ、かき混ぜながら

- とろみのつき具合を見ながら、少しずつ加えています。冷めると固まるので、加えすぎに注意しましょう。
- ダマができるのを防ぐため、よくかき混ぜながら加えます。

とろみ液に透明感が
でたら出来上がり♪



Point 4

温かいうちに食べる

- 温度が下がると粘度が低下し、固くなってしまいます。温かいうちに食べましょう。



鉄不足に注意！

生後９ヶ月頃には赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄が不足しやすくなります。この時期には鉄が不足しないよう離乳食を工夫しましょう。

✓ 鉄を多く含む食品を使用する

赤身の魚や肉、レバー など
緑黄色野菜 など



✓ 調理に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する

MiNiColumn

手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。

手づかみ食べのできる食事に

- * ご飯をおにぎりに、野菜は大きめに切るなど工夫を
- * 子供用のお皿に盛り、汁ものは少量にしておく
- * 汚れてもよい環境づくりを（エプロン、床にシートなど）

