

## 初期食（5～6か月頃）レシピ

※毎月使用する食材の種類が変わりますが、作り方は基本的に同じとなります。

※量は目安となります。お子さまの発達状況に応じてご対応下さい。

1人分量(g)

### 10倍がゆ

米	10.0
水	100.0

- 1 米は30分以上浸水させる。鍋に水と米を入れて強火にかける
- 2 煮立ったら弱火にして蓋をし、30分ほど煮て5分ほど蒸らす
- 3 すりつぶすか茶こしで裏ごしし、湯を加えペースト状にする
- 4 盛りつけ量5～50gを提供する

※鍋の大きさや米の量によって炊きあがる時間が変わるため注意。様子を見て水分が無くなりそうな時はお湯を足す

### 白身魚のペースト

白身魚	10.0
昆布だし汁	15.0
片栗粉	適量

- 1 白身魚を湯で煮る
- 2 火が通ったらザルにあけて、裏ごしまたはすりつぶす
- 3 だし汁を煮立て、2のすりつぶした魚を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける

### しらすのペースト

しらす干し	10.0
昆布だし汁	15.0

- 1 しらすをザルに入れて下にボウルを重ね、湯を回しかけて塩抜きをする。だし汁でさっと煮る
- 2 すりつぶし、だし汁を加えペースト状にする

### 豆腐のペースト

豆腐	10.0
昆布だし汁	15.0

- 1 豆腐は角切りにしてだし汁で煮る
- 2 裏ごしまたはすりつぶす