

## 離乳食調理のポイント

離乳食の調理のポイントは、「ゆでる」「切る」「つぶす」といった調理を行い、食材を子どもの食べ方に合わせた「軟らかさ」「大きさ」にすることです。離乳の進行や食材により手順や調理方法（煮る、焼く、揚げる、蒸す等）の組み合わせ、味付けが異なります。

離乳食づくりでは、ベビーフードや電子レンジ、冷凍保存を活用しましょう。

また、食べる様子を見ながら、あせらずゆっくり、楽しく離乳食を進めましょう。

### 【衛生面のポイント】

乳幼児期は細菌に対する抵抗力が特に弱いので、衛生面には十分に注意をしましょう。

#### ①清潔な調理

- ・調理の前には必ず石鹼で手を洗いましょう。
- ・水洗いできる食品は、よく洗いましょう。
- ・包丁やまな板、鍋などの調理器具は洗い、清潔にしましょう。



#### ②加熱調理

- ・食品は十分に加熱をしましょう。
- ・冷凍保存した食材を使うときは、必ず加熱をしましょう。

#### ③調理後の取り扱い

- ・調理後は時間を置かず、また常温で放置せずに、なるべく早くあたえましょう。

### 【米がゆ・軟飯の作り方】

おかゆのかたさの違いは水加減です。お子さんの食べ方に合わせて、水分を調整しましょう。

#### \*分量\*

10倍がゆ
米 1/2 カップ
水 5 カップ

7倍がゆ
米 1/2 カップ
水 3と1/2 カップ

5倍がゆ
米 1/2 カップ
水 2と1/2 カップ

軟飯
米 1/2 カップ
水 1と1/2 カップ

#### \*作り方\*

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて分量の水を入れ 20~30 分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかけ、沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しづらして、40~50 分煮る。
- ③火を止めてふたをし、10 分ほど蒸らす。

離乳食に関する情報は 大田区 保育 給食 で検索か、二次元コードから  
「離乳食のしおり・離乳食だより」「家庭でつくる離乳食レシピ」をご覧ください。

大田区保育サービス課



## 【だし汁の作り方】

だし汁は、まとめて作り製氷皿等で冷凍しておくと便利です。  
 冷凍の場合は1週間、冷蔵の場合は3日程度を目安に使い切りましょう。  
 市販のだしパックは、食塩や添加物の入っていないものを選びましょう。  
 ベビーフードも用途に合わせて利用しましょう。

### \*分量\*

- ・水 1L
- ・昆布 10g
- ・かつお節 10g



## ○鍋で作る方法

### \*作り方\*

- ①昆布の両端にハサミで切りこみを入れる。  
鍋に水と昆布を入れて30分位つけておく。
- ②鍋にふたをせずに弱火にかける。昆布の表面に小さな泡が出来たら取り出し、かつお節を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら火を止める。  
かつお節が沈んだら、布巾又はペーパータオルを敷いたザルにあけて、こす。



## ○冷水筒で作る方法

### \*作り方\*

- ①昆布の両端にハサミで切りこみを入れる。  
だし袋にかつお節を詰める。
- ②冷水筒に①と水を入れて、  
冷蔵庫で6~8時間おく。



離乳食に関する情報は [大田区 保育 給食](#)で検索か、二次元コードから  
 「離乳食のしおり・離乳食だより」「家庭でつくる離乳食レシピ」をご覧ください。

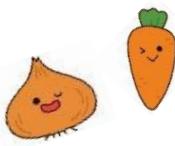
大田区保育サービス課



## 【ゆで野菜と野菜スープの作り方】

野菜スープを作るときは、あくの少ない野菜を3~4種類使うとうまみのあるおいしいスープになります。

野菜スープを作るときにゆでた野菜は、離乳食の材料として使います。



### \*材料\*

- ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・きやべつ
- ・水

### \*作り方\*

- ①野菜は洗い、皮をむく。にんじん・じゃが芋は1cmの厚さに切り、玉ねぎは縦半分に切り、きやべつはざく切りにする。
- ②鍋に①と野菜がかぶる位の水を入れる。中火で煮て、沸騰したらふたをし、弱火にしてさらに20~30分程度煮る。  
じゃが芋は煮くずれしやすいので、軟らかくなったら取り出す。
- ③スープは、茶こしやペーパータオルを敷いたザルにあけて、こす。



### \*ポイント\*

- ・野菜スープにおすすめのあくの少ない野菜は、にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・きやべつ・さつまいも・とうがん・かぶ・白菜・しいたけ・しめじ等です。
- ・野菜は大きく切ってゆでると、小さく切ってゆでるより軟らかくなります。

## 【まとめづくり】

米がゆ、ゆで野菜、野菜スープ、だし汁などは、まとめて作り置きしておくと、便利です。手間のかかる下ごしらえは、時間のある時や調理のついでにまとめて作り、1食分ずつに分けて冷凍保存しておきます。まとめて作る量は、1週間をめどに使い切れる量にします。



### まとめづくりのメリット

- ・調理時間が短縮できる。
- ・もう1品欲しい時に便利に使える。
- ・メニューのバラエティが広がりやすい。
- ・少しの量でも食材を無駄なく使い切れる。

### 電子レンジのメリット

- ・調理時間が短縮できる。
- ・栄養成分を逃さない。
- ・少しの量でも調理ができる。
- ・殺菌効果がある。

### 冷凍保存のポイント

- ・調理した食品は、よく冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ・使いやすいように、製氷皿などで小分けにしておく。
- ・短時間で冷凍するように、金属製のトレー・アルミカップに入れる。
- ・冷凍した食品の品名と冷凍した日を明記する。
- ・食品は1週間をめどに、必ず加熱して使う。



## 【調理のことば】

### ゆでる

指でつぶせるくらい軟らかくゆでます。

○湯からゆでる

ほうれん草、ブロッコリー、アスパラ等の野菜、肉、魚、麺類など。

○水からゆでる

【ゆで野菜と野菜スープの作り方】参照

### つぶす（すりつぶす）

5~6ヶ月頃までは、なめらかなペースト状にします。

フォークの背で押す、量が多いときはマッシャーを使用してつぶします。

ゆでた野菜を温かいうちにすり鉢に入れ、すりこぎを使い、すりつぶします。



### すりおろす

りんごなどの果物や野菜、乾物の高野豆腐や麸、冷凍したパンやささみなどはすりおろすと簡単に細かくなります。

食材の纖維も切れ、短時間で調理が出来ます。



### とろみをつける

パサパサする肉や魚などの食材はとろみをつけると食べやすくなります。

片栗粉、コーンスターチなどでとろみをつけます。



○「水溶き片栗粉(コーンスターチ)」の作り方  
片栗粉(コーンスターチ)1に水1の割合で溶き、よくかき混ぜて充分水を吸わせます。

### 裏ごし

纖維のあるほうれん草やきやべつなどの野菜や、さつま芋などのいも類はすりつぶしよりもなめらかに仕上がります。

離乳の進行に合わせて水分を加えます。

ゆで卵や豆腐類、いちごなどの果物にも適しています。



### 切る（刻む）

離乳の進行に合わせて、食材の太さや細さ、長さの他に食物纖維の方向にも気を付けます。

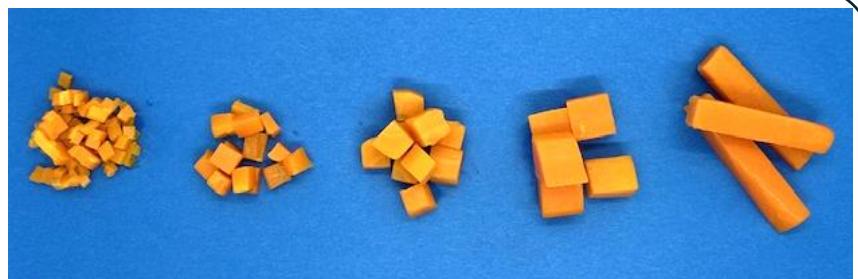
纖維に対して垂直に切ると、纖維が断ち切られ、軟らかい食感になります。



### 切る（形態）

離乳の進行に合わせて、食材の形態も変化させます。

手づかみには、軟らかく煮た野菜を棒状に切ります。



みじん切り

5 mm角

8 mm角

1 cm角

棒状

離乳食に関する情報は 大田区 保育 給食で検索か、二次元コードから

「離乳食のしおり・離乳食だより」「家庭でつくる離乳食レシピ」をご覧ください。

大田区保育サービス課

