

## 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、食材をこ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鹸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	7 倍がゆ	5 倍がゆ	軟飯
米 1/2 カップ	米 1/2 カップ	米 1/2 カップ	米 1/2 カップ
水 5 カップ	水 3 と 1/2 カップ	水 2 と 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ずらして、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。

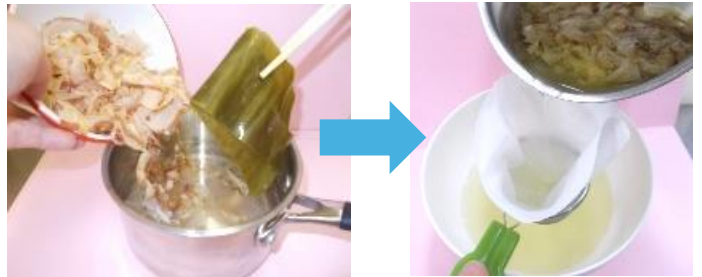
### \* 分量 \*

- ・ 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。



## 【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・きゃべつ
- ・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、きゃ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、柔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げて、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・きゃべつ・さつま芋・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柔らかくなります。



## 【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、金属製のトレーや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。



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



## 【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 か月頃までは、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  
麩、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。

食材の繊維も切れ、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せす。



### 裏ごし

繊維のあるほうれん草やきゃべつなどの  
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、  
長さの他に食物繊維の方向にも気を付けま  
す。

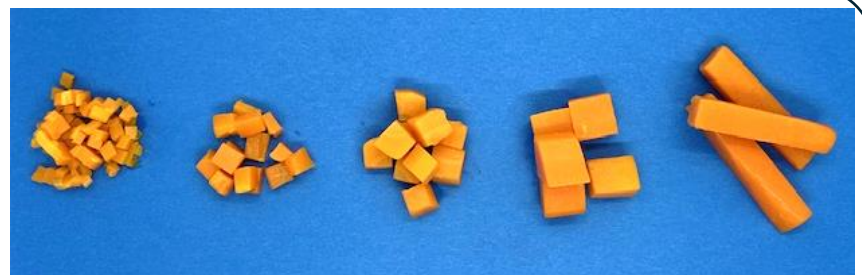
繊維に対して垂直に切ると、  
繊維が断ち切られ、軟らかい  
食感になります。



### 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

