

♡ だしのとり方

かつお・こんぶだし

水 500ml
昆布 6cmくらい
かつお節 20g

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルでサッとふき、水と一緒に鍋に入れ、30分ほどおいてから鍋を弱火にかけ、沸騰する直前に昆布をとりだす。
- ② 沸騰したらかつお節を加え、1～2分煮る。
- ③ 火を止めて、かつお節が沈むのを待つ。
- ④ 万能こし器やペーパータオルでこす。

野菜スープ

キャベツ・人参・玉ねぎ
しいたけ等 20g
水2カップ

- ① 野菜は細切りにして鍋に水と一緒にに入れて火にかける。沸騰したらアクを丁寧にとり、弱火で20分程度煮て、こし器でこす。

♡ おかゆ・ごはんのつくり方



●米から炊く場合

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、20～30分吸収させる。
- ② ふたをして40分ほど煮る。10分ほど蒸らす。

●炊きあがったご飯から作る場合

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れる。
- ② ふたをして20分ほど煮る。7～8分蒸らす。

10倍がゆ

米1：水10
ごはん1：水5
よくすりつぶす

7倍がゆ

米1：水7
ごはん1：水3
米粒がくずれている

5倍がゆ

米1：水5
ごはん1：水2
水分は多いが米粒はつぶれずに残っている状態

軟飯

米1：水2
ごはん1：水1/2～1
普通のご飯より水分が多く、やわらかい状態

●手軽におかゆを作る方法

・炊飯器と一緒に炊く

耐熱容器の深めの器(湯飲みなど)に、分量の米と水を入れ、米をしかけた炊飯器の中央に置き、通常通り炊く

・電子レンジで調理

耐熱容器にごはん80gを入れ、水40mlをふりかけ、ふんわりラップをしてレンジで1分程加熱する。1食分の軟飯が完成





♥ 調理の基本テクニック

ゆでる

離乳食に使う材料は「つぶす」ことが基本。つぶせる固さまでゆでる！素材を2cm角くらいに切り、指でつまんで軽く力を入れるとつぶれるくらいの固さまでゆでる

水からゆでる物

大根、かぶ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、卵など

湯からゆでる物

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、アスパラ、さやえんどう 肉、魚、麺類など

つぶす

5、6か月頃では、食品をやわらかくゆでたあと、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使ってつぶす。スプーンの背でつぶしてもOK
7、8か月頃になったらフォークなどで粗めにつぶしてもよい



すり鉢でつぶす



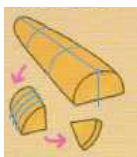
ラップに包んで手でつぶす



フォークでつぶす

切る・刻む

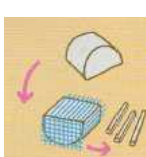
繊維の多い野菜や麺類を調理する時に切ったり刻んだりする。発達にあわせて大きさや長さを調整
葉野菜は、繊維にそって切り、次に包丁の向きをかえて繊維を断ち切るように切る



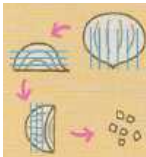
いちじょう切り



拍子木切り



せん切り



みじん切り



そぎ切り

食べやすくする工夫



のばす

つぶしたものに、だし汁や湯、育児用ミルクなどを加えてなめらかにする



裏ごしする

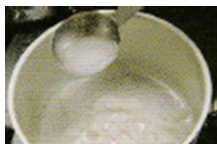
やわらかくゆでた食材をよりなめらかに仕上げる。裏ごししたら、だし等の水分を加えてのばす

あえる

ヨーグルトやホワイトソースなどであえて、なめらかに仕上げる

とろみをつける

パサつく食材を食べやすく！大人が食べるときよりもゆるめに



すりおろす

生野菜、乾物、冷凍保存したものをすりおろして使用する



人参や大根などの野菜は、生のまま、すりおろして加熱することができる



戻す前の高野豆腐や冷凍したパンは簡単にすりおろせる



鶏のささ身は筋をとって冷凍しておくを使う分だけすりおろせて便利