

～離乳食調理のポイント～

【おかゆの炊き方】

10倍がゆ、7倍がゆ、5倍がゆと、月齢に応じて固さが変わりますが、違うのは水の量だけです。米1に対し、10倍の水を入れて炊くと10倍がゆになります。出来たおかゆを、月齢に応じてなめらかに裏ごししたり、つぶしたりして与えてください。

〈大人用のご飯と一緒におかゆが炊けます〉

炊飯するお米の上に、おかゆ用のお米と水を入れた無地の耐熱容器を置いて炊飯しましょう。



【昆布だしのとりかた】

鍋に水を入れ、出し昆布を20分ほど浸します。火にかけ、細かい泡が出てきたら昆布を引きあげます。

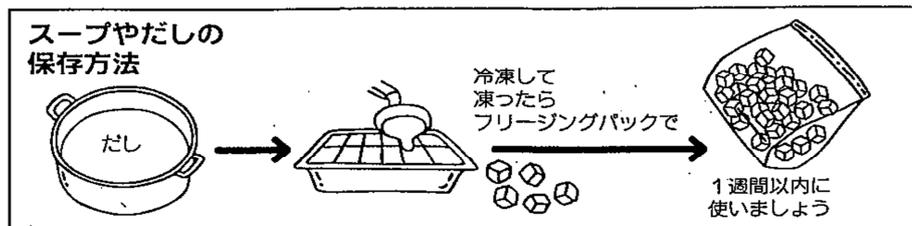
このだし汁を調理に使うとよいでしょう。

★かつおだし（または混合だし）は、赤身の魚が食べられるようになる7～8ヶ月頃まで待ちましょう。



【フリージングについて】

1度にたくさん作ってしまった離乳食やだしは、冷凍して保存できます。製氷皿や、密封袋などで1回分ずつに分けておくと、使うときに便利です。



解凍する際は、レンジや鍋で中までしっかり火を通してから使いましょう。

【取り分けのコツ】

大人の食事から取分けると、簡単で無駄が無く、バリエーションが増えます。

- ・汁もの：味噌を入れる前に取分け、具を刻んだり、更に加熱して柔らかくしてから使います。
- ・煮込み料理：スープやだしで煮込んで、味を付ける前に取分けます。
- ・焼魚・煮魚：骨を取り除き、身をほぐしてから使います。ご飯に混ぜ込んだり、とろみを付けると食べやすいです。（煮魚は味が染みる前に取り出しましょう。）