

●●●● 基本の調理法 ●●●●

離乳食作る基本の調理法を紹介します

● すりつぶす

食材をすりこぎで押しつけてなめらかにつぶします。特に離乳初期によく使う方法です。



濡らしたふきんをかたく絞り、すり鉢の底に敷いて滑り止めにします。

すりこ木をしっかり持ち、ぐるぐると回します。

粒がしっかりつぶれてなめらかになれば出来上がり。

他にもやわらかくゆでた野菜や白身魚など

食べる量が増えきて

(多めに作ったおかゆをつぶす場合)



ハンドブレンダーを使えば、かんたんにトロトロ状態が作れます

【材料 (作りやすい分量)】
10 倍がゆ 200g 程度

【作り方】
①鍋で炊いた 10 倍がゆにブレンダーを入れて、30~60 秒かくはんする。

(ブレンダーを使用した場合はかくはん後 1~2 分沸騰させ加熱殺菌する)

● うらごしする



※皮は除く

他にも野菜や卵の黄身、豆腐、果物など

スプーンで押しつぶす。(受け皿もセットする)

全て押しつぶせたら、網の裏面についた食材も容器に移す。

● のぼす



だし汁・野菜スープ・白湯などで食材をのぼし、プレーンヨーグルトぐらいのなめらかにする。

● すりおろす



葉先のやわらかい部分を冷凍してそのままする

乾物や冷凍保存した食材などは、おろし器を使ってすりおろせば、かんたんに細かくできます。

他にも高野豆腐やお麩、鶏ささみ(冷凍)離乳食中期からなど

● つぶす



食材を保存袋に入れて手でつぶす、スプーン、フォークなどでつぶす。つぶした食材は、だし汁・野菜スープ・白湯などでのぼす。



「離乳食専用」調理セットが1つあると便利です。離乳食が終わった後でも、普段の食事作りで使用できます。



食材を細かくしたり、ペースト状にしたり出来るフードプロセッサーやブレンダーなども離乳食づくりに便利です