



離乳食おすすめレシピ



こども家庭センター

令和7年4月発行

おかゆの作り方

- ・ 10倍がゆ…こめ1に対して水10で炊いたおかゆのこと。
- ・ 7倍がゆ…こめ1に対して水7で炊いたおかゆのこと。
- ・ 5倍がゆ…こめ1に対して水5で炊いたおかゆのこと。

作り方の違いは水の分量を変えるだけ作れます。一度に数回分作って冷凍しておくくと便利です。

《おこめから炊く場合》

- ① おこめは洗って水気を切り、鍋に入れて水を注ぎ、20～30分置いて十分に吸水させる。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないように軽くふたをして、約50分炊く。
- ③ 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ

こめ…1/2カップ
水…5カップ

7倍がゆ

こめ…1/2カップ
水…3カップと
1/2カップ

5倍がゆ

こめ…1/2カップ
水…2カップと
1/2カップ

軟飯

こめ…1/2カップ
水…1カップと
1/2カップ

《炊飯器でごはんと一緒に炊く場合》

- ① 深い湯のみ茶わんなどに上記分量のこめと水を入れ、炊飯器の中央に置き、通常通りに炊く。

《ごはんから炊く場合》

- ① 鍋にごはんと水を入れ、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したらふたをずらして弱火にし、約20分煮る。
- ③ 火を止めて7～8分蒸らす。

10倍がゆ

ごはん…50g
水…200cc

7倍がゆ

ごはん…50g
水…150cc

5倍がゆ

ごはん…50g
水…100cc

軟飯

ごはん…50g
水…50cc

初期(5～6ヶ月頃)

主食

・にんじがゆ

《材料》

こめ	1/2カップ
水	5カップ
にんじん	50g



《作り方》

- ① 鍋に、といだ米と水を入れ、軟らかくなるまで煮て10倍粥を作る。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろし、①へ入れて炊く。
(舌ざわりが気になるようなら、なめらかになるまですりつぶす。)

・ミルクがゆ

《材料》

こめ	1/2カップ
水	5カップ
育児用ミルク	大さじ1



《作り方》

- ① 鍋に、といだ米と水を入れ、やわらかくなるまで煮て10倍粥を作る。
- ② ミルクを入れ、火にかけひと煮立ちさせる。

・きなこがゆ

《材料》

こめ	1/2カップ
水	5カップ
きなこ	少々



《作り方》

- ① 鍋に、といだ米と水を入れ、やわらかくなるまで煮て10倍粥を作る。
- ② きなこをかける。

副菜

・じゃがいものペースト

《材料》

じゃがいも	1 個
ゆで汁	適宜



《作り方》

- ① やわらかくゆでたじゃがいもをすり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。(スプーンやフォークの背でつぶしても OK!)
- ② 食べやすいやわらかさになるようにゆで汁で調整する。

・かぼちゃのペースト

《材料》

かぼちゃ	50 g
ゆで汁	適量



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、1 cm厚さに切り、やわらかくゆでる。
- ② すり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。
(スプーンやフォークの背でつぶしても OK!)
- ③ 食べやすいやわらかさになるようにゆで汁で調整する。

・だいこんペースト

《材料》

だいこん	50 g
ゆで汁	適量



《作り方》

- ① だいこんは皮をむき、1 cm厚さのいちょう切りにし、やわらかくゆでる。
- ② すり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。
(スプーンやフォークの背でつぶしても OK!)
- ③ 食べやすいやわらかさになるようにゆで汁で調整する。

主菜

・豆腐ペースト

《材料》

豆腐 40g

《作り方》

- ① 豆腐を1cm程度の角切りにし、沸騰した湯に入れ、ゆでる。
- ② すり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。
(スプーンやフォークの背でつぶしてもOK!)



・しらすペースト

《材料》

しらす 25g
湯 適量

《作り方》

- ① 沸騰したたっぷりの湯にしらすを入れ、塩抜きをする。
- ② すり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。
- ③ 食べやすいやわらかさになるようにお湯で調整する。



・白身魚のミルク煮

《材料》

白身魚 20g
粉ミルク 小さじ1
水 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

《作り方》

- ① 白身魚は、沸騰した湯に入れゆでる。
- ② すり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。
- ③ 粉ミルクと水を合わせてひと煮たちしてから①を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。



・豆腐のみどりあん

《材料》

豆腐	30g
ほうれんそう	10g
ゆで汁	適量



《作り方》

- ① 豆腐をゆでてつぶし、ペーストにする。
- ② ほうれんそうをゆで、葉先をみじん切りにし、ペースト状につぶし、ゆで汁でのばす。
- ③ ①に②をかける。

中期(7～8ヶ月頃)

副菜

・キャベツとにんじんの煮物

《材料》

キャベツ	5 g
にんじん	10 g
野菜スープ（又はゆで汁）	適宜
しょうゆ	少々



《作り方》

- ① やわらかくゆでたキャベツとにんじんを3～5mm程度のみじん切りにする。
- ② 小鍋に①を入れ、野菜スープをひたひたまで注ぎ、しょうゆを加えて2～3分煮る。

・かぼちゃとしらすの和え物

《材料》

かぼちゃ	15 g
しらす	3 g
キャベツ	10 g
だし汁	小さじ1/3
塩	少々



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、つぶす。
- ② しらすはたっぷりの水でゆで、塩抜きをし、刻む。
- ③ キャベツはゆで、みじん切りにする。
- ④ かぼちゃ、しらす、キャベツ、だし汁、塩を混ぜ合わせる。

主菜

・麩ペースト

《材料》

つゆ麩	1 個
水	大さじ 1

《作り方》

- ① 麩をおろし金ですりおろす。
- ② 水を入れふやかす。
- ③ なめらかになるまで火にかける。



・白身魚のもみじ煮

《材料》

白身魚	1 5 g
にんじん	5 g
だし汁	2 0 c c
しょうゆ	少々
砂糖	少々

《作り方》

- ① 白身魚を 5 mm 程度に切る。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ ①と②をだし汁、しょうゆ砂糖で煮る。



・豆腐と野菜の煮物

《材料》

豆腐	40g
ほうれんそう	20g
にんじん	30g
しょうゆ	1～2滴
だし汁	適量



《作り方》

- ① にんじん、豆腐を5mm程度の角切りに、ほうれんそうはゆでて葉先のみをみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、にんじん、豆腐を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ほうれんそう、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせる。

・豆腐と鶏そぼろ煮

《材料》

豆腐	40g
小松菜	20g
鶏ささみひき肉	20g
だし汁	適量
しょうゆ	1～2滴
水溶き片栗粉	適量



《作り方》

- ① 豆腐を5mm角程度に切る。
- ② 小松菜は軟らかくゆで、葉先のみをみじん切りにする。
- ③ 鶏ささみひき肉はゆでて、3mm程度に細かくほぐす。
- ④ だし汁で①～③を煮て、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

・鶏ささみひき肉じゃが

《材料》

じゃがいも	40g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
鶏ささみひき肉	20g
しょうゆ	1～2滴
だし汁	150cc
水溶き片栗粉	適量



《作り方》

- ① 鶏ささみひき肉はゆでて、3mm程度に細かくほぐす。
- ② 野菜は5mm～1cm角程度に切る。
- ③ だし汁で野菜を煮て、柔らかくなったら①、しょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

・ポテトとツナのおやき

《材料》

じゃがいも	40g
ツナ	15g
片栗粉	大さじ1/2
油	少々



《作り方》

- ① じゃがいもはやわらかくゆで、つぶす。
- ② ツナ、片栗粉を加えて混ぜ、形を整える。
- ③ 熱したフライパンに油を薄く塗り、両面焼く。

後期(9～11ヶ月頃)

主食

・ツナと青のりのおやき

《材料》

ごはん	60g
ツナ水煮	15g
青のり	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
しょうゆ	少々



《作り方》

- ① ごはんに ツナ・青のり・片栗粉・水をよく混ぜ、円形状に丸める。
- ② フライパンに油をひき、中火～弱火で焼き色がつくまで両面焼き、しょうゆ2～3滴程度かけ、香りをつける。

副菜

・にんじんのチーズ和え

《材料》

にんじん	20g
スライスチーズ	少々



《作り方》

- ① にんじんをやわらかくゆで5～8mmの角切りにする。
- ② ①に細かく切ったチーズを加え、火にかける。

・にんじんグラッセ

にんじん	30g
ゆで汁	1/2カップ
砂糖	小さじ 1/3



《作り方》

- ① にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 水のにんじんを入れてゆで、柔らかくなったら砂糖を入れて煮汁が無くなるまで煮る。

・さつまいものおやき

《材料》

さつまいも	40g
バナナ	10g
きな粉	2g
片栗粉	3g
水	適量



《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて小さく切ったら水にさらし、あくを抜き、柔らかくなるまでゆでる。
- ② バナナは小さく切り、①を加えてつぶす。きな粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 固さを見て、水を加えて調整し、小判型にまとめる。
- ④ フライパンに薄く油をぬり、表面に焼き色がつくまで焼く。

主菜

・お魚のポテトバーグ

《材料》

白身魚	15 g
じゃがいも	20 g
油	少々



《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし白身魚をゆでる。皮と骨を取ってほぐす。
- ②じゃがいもはやわらかくゆでてつぶし、①と混ぜて小さく丸める。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき②を焼く。

・とりささみのりんご煮

《材料》

鶏ささみ	1/2本
ほうれんそう	10 g
りんご	50 g
だし汁	100 cc
塩	少々
水溶き片栗粉	適量



《作り方》

- ① ほうれんそうはゆで、水気を切り細かく刻む。
- ② ささみはゆで、細かく刻む。
- ③ りんごは細かく刻む。
- ④ だし汁にささみ、ほうれんそう、りんごを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

完了期(12～18ヶ月頃)

主食

・かぼちゃあんのきなこおはぎ

《材料》

かぼちゃ	44g
ごはん	40g
きなこ	小さじ1



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、やわらかくなるまでゆで、つぶす。
- ② ごはんを軽くつぶし、たわら型に丸める。
- ③ ②をつぶしたかぼちゃで包み、きな粉をまぶす。

副菜

・ほうれんそうの洋風白和え

《材料》

ほうれんそう	30g
カッテージチーズ	5g
すりごま	少々
しょうゆ	少々



《作り方》

- ① ほうれんそうはやわらかくゆで1cmの長さに刻む。
- ② カッテージチーズに、すりごましょうゆを入れ①を加えて和える。

主菜

・魚のにんじん蒸し

《材料》

魚の切り身(サワラ、アジなど)

20 g

にんじん

20 g

卵

5 g



《作り方》

- ① 魚はアルミカップに入れる。
- ② にんじんをすりおろし溶き卵を入れ混ぜ、①の上に乗せる。
- ③ 蒸気の上だった蒸し器で10分蒸す。

おやつ

・マカロニあべかわ

《材料》

マカロニ 20 g

きな粉 大さじ1

砂糖 小さじ1

塩 少々



《作り方》

- ① きな粉・砂糖・塩をよく混ぜ合せる。
- ② マカロニはやわらかくゆで(表示時間より1～2分多めにゆでる)、ザルにあげて水気をきる。
- ③ ②に①をふりかけてからめる。

・くるくるロールサンド

《材料》

食パン（10枚切り）	1枚
かぼちゃ	20g
バター	小さじ1/2
牛乳	小さじ1
砂糖	少々



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、やわらかくゆでる。
- ② にバター・牛乳・砂糖を加えて混ぜ合わせかぼちゃあんを作る。
- ③ 食パンに②をぬり、ラップにのせてくるくと巻いて、しばらくおいておく。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

・麩のフレンチトースト風

《材料》

やき麩	5個
牛乳	小さじ4
砂糖	小さじ1/2
溶き卵	小さじ1
油	少々



《作り方》

- ① 牛乳、砂糖、溶き卵をよく混ぜ合わせる。
- ② 乾燥した焼き麩を入れて、しみ込ませる。
- ③ フライパンに油を熱し、弱めの中火で両面焼く。

・にらとチーズのチヂミ

《材料》

にら	1 5 g
玉ねぎ	2 5 g
鶏ひき肉	5 g
ピザ用チーズ	5 g
◎小麦粉	1 5 g
◎片栗粉	3 g
◎水	3 0 c c
◎卵	2 0 g
◎ごま	5 g
ごま油	少々

鶏ひき肉は、ツナの
水煮に変えてもおい
しくできます！



《作り方》

- ① にらは3 c m長さ、玉ねぎは薄切りに切る。
- ② ◎の材料をすべて混ぜ合わせ、①と鶏ひき肉、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を薄く両面こんがり焼く。