

～離乳食調理・時短のコツ～

毎日の離乳食作りを少しでも簡単にできるように、
月齢ごとに下ごしらえのコツを紹介します。

5～6か月頃

すり鉢や裏ごし器を
使わずにペースト状に

①手でつぶす

かぼちゃなどを適当な大きさに切り、
ジッパー付き袋に入れ、電子レンジで加熱。
やわらかくなったら袋の上から手でつぶす。

②うどんはめん棒で

ジッパー付き袋にゆでたうどんを入れる。
袋の上からめん棒でたたきながらつぶしていくと
簡単にペースト状に。

③冷凍してすりおろす

にんじんや大根の皮をむき、やわらかくゆでて
太めのスティック状に切り、冷凍してすりおろす。
冷凍することですりおろしやすく。



7～8か月頃

泡立て器や調理ばさみなどを
使い、下ごしらえを時短

①泡立て器で粒をこまかく

炊いたご飯を鍋に入れて水を加える。
加熱しながら泡立て器で混ぜると、
簡単に粒が細かく。

②みじん切りはキッチンばさみで

生のほうれん草や小松菜などをキッチンばさみで
3mm程度の短冊に切り、それを束ねて
さらにこまかく切ると簡単にみじん切りに。

③電子レンジでとろみづけ

スープなどの汁ものに水溶性片栗粉を加えて
電子レンジで温める。温まってからよく混ぜるだけで
トロトロに。



9～11か月頃

炊飯器や電子レンジで時短

①炊飯器で野菜を蒸す

皮をむいたじゃがいもやにんじんをホイルで
包み、炊飯器に入れ米と一緒に炊く。
ご飯と同時に野菜も蒸し上がる。

②電子レンジでそぼろ卵

溶き卵に大さじ1の水（または牛乳）を加えて
混ぜ、電子レンジで加熱。ざるで裏ごしすると、
きめこまやかなそぼろ卵に。

③ジッパー付き袋で鮭フレーク

生鮭をジッパー付き袋に入れ、電子レンジで加熱。
火が通ったら皮と骨を取り除き、袋の上からもんで
ほぐすと鮭フレークが完成。



12～18か月頃

大人用と一緒に調理

①薄焼き卵は電子レンジで

卵1個に大さじ1の水をよく混ぜる。耐熱皿に
ラップをピンと張り、スプーンで卵を薄く伸ばし、
電子レンジで加熱。

②ホイルで仕切る

フライパンの半分にホイルを敷き、
そこにこまかく切った野菜を入れる。
大人用と離乳食用を一度に調理できる。

③鍋とザルで同時に煮込む

煮物用の鍋に、みそこしのような縦長のザルを
入れて離乳食用の具を茹でる。離乳食用を先に
取り分ければ、別々の味付けも可。



※電子レンジを使用するときは、様子を見ながら加熱してください。