離　乳　初　期《５～６ヶ月ごろ》

◇　おかゆ（10 倍がゆ）

【材料】（3～4 食分）

・ ご飯・・・・・・・・・30g
・ 水・・・・・・・・・・1 カップ
※お米で作る場合
米：水＝1：10

【作り方】
① 鍋にご飯と水を入れ、加熱前にご飯をほぐす
※ご飯をラップに包んで指でつぶしてから作ると粒が残りにくい
② ふたをして中～強火で熱し、煮立ったら弱火にして約 20 分加熱する
③ 火を止め、10 分程ふたをしたまま蒸らす
④ ポタージュ状になるくらいまですりつぶす

◇　トマトのペースト

【材料】（1 食分）

・ トマト・・・・・・・10ｇ
・ だし汁・・・・・・・適量

【作り方】
① トマトは皮を湯むきし、種を取り除いて細かくきざむ
② 鍋に①とだし汁をいれてやわらかくなるまで煮る
③ ②をすりつぶす

◇　豆腐のペースト

【材料】（1 食分）

・ 絹ごし豆腐・・・・・10g
・ だし汁・・・・・・・適量

【作り方】
① お湯を沸かし、豆腐に火が通るまでゆでる
② だし汁を加えながらとろとろのペースト状になるまですりつぶす