

「離乳食の進め方～たんぱく質編～」【5～6 カ月ごろ】

離乳食開始から1 か月後くらい過ぎた頃から、豆腐、白身魚、卵黄などたんぱく質食品も試していきましょう♪

【ポイント】

*豆腐などのたんぱく質食品はしっかり加熱調理する

*白身魚はすりつぶした後、出汁やゆで汁などを加えて、とろみを付ける

*卵黄は固ゆでにしたゆでたまごの黄味を少量（離乳食用スプーン 1/5 程度）から与える。湯冷ましてのばしたり、おかゆに混ぜたりして与えましょう。

【離乳食の形状について】

*モグモグの練習が出来るように、離乳食の形状を変化させていきましょう

ステップ① ヨーグルト状のペースト ⇒ ペースト状にやわらかい粒状が混ざっているもの

ステップ② 粒状が混ざっているもの ⇒ 粒状の割合を増やしていきましょう

離乳食レシピ ～初期（5～6 カ月）～

♪豆腐とブロッコリーのペースト♪

【材料】

- ・ブロッコリー 20g程度
- ・水 大さじ1
- ・絹ごし豆腐 30g程度
- ・だし汁 大さじ1～2



【作り方】

- ① ブロッコリーは2～3cmの小房に切り分ける。
- ② 耐熱容器に①と水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱。（目安：500W 1分30秒～2分）
（※鍋でやわらかく茹でてでもOKです）
- ③ 豆腐を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱。（目安：500W 30秒程度）
- ④ ②をすり鉢ですりつぶした後、③も加えてすりつぶす。
- ⑤ だし汁を加えて濃度を調整する。



レシピは作りやすい量です。お子さんに合わせて量は調整しましょう♪