

離乳食ブレンダー パパッとクック

月齢別レシピ



離乳食の進め方

離乳食初期～完了期までの進め方の目安です。
成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。

月齢	ごっくん期 (離乳食初期) 5・6か月ごろ	もぐもぐ期 (離乳食中期) 7・8か月ごろ	かみかみ期 (離乳食後期) 9～11か月ごろ	ばくばく期 (離乳食完了期) 12～18か月ごろ
基本のかたち	 ポタージュ ポタージュのようなとろとろした状態。粒を感じないくらいなめらかにするのがポイント。	 絹ごし豆腐 豆腐のような舌でつぶせるくらいのやわらかさ。少し粒が残る程度にし、慣らしていきましょう。	 バナナ バナナのような歯ぐきでつぶせるくらいのやわらかさ。食べられる食材も増えていきます。	 肉団子 歯ぐきで噛めるくらいの状態。よく噛んで食べる食材も取り入れましょう。
食材毎の形状・かたさの目安	 10倍がゆをブレンダーでなめらかに	 7倍がゆをブレンダーでつぶつぶに	 5倍がゆ	 軟飯
	 やわらかく加熱してブレンダーでなめらかに	 やわらかく加熱してブレンダーでつぶつぶに	 指でつぶせるくらいのかたさに加熱してブレンダーで5mm大に	 指でつぶせるくらいのかたさに加熱して8mm角に
	 やわらかく加熱して穂先のみブレンダーでなめらかに	 やわらかく加熱して穂先のみブレンダーでつぶつぶに	 やわらかく加熱してブレンダーで5mm大に	 やわらかく加熱して8mm角に

ごっくん期

5・6ヵ月ごろ

ごっくんと飲み込む練習を始めよう!

5・6ヵ月ごろの離乳食のかたさの目安は、ポターージュのようなとろとろした状態。粒を感じないくらいなめらかにするのがポイント。成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安



※初めての食材を与えるときは、少しずつお子様の様子を見ながら進めていきましょう。

10倍がゆ



材料

ごはん……………1/4カップ(約40g)
水……………1カップ(200ml)

作り方

- 鍋に材料を入れ、10分弱火で煮たら10分ほど蒸らす。
- ブレンダーに①を入れ、10～20秒ほどなめらかになるまでかくはんしたらできあがり。



にんじんのペースト



材料 (作りやすい分量)

にんじん……………約5cm
だし汁……………大さじ5～6

作り方

- にんじんの皮をむき、うすくちょう切りにする。
- 耐熱容器に①とひたひたになるようだし汁を入れ、ふんわりラップをして、レンジ(600w)で約3分加熱する。竹串がスッとさされればOK
- 汁ごとブレンダーに入れ、なめらかになるまでかくはんしたらできあがり。



Point ★ そのまま食べたり、おかゆに加えたり
★ 残りは冷凍できます

じゃがいものポターージュ



材料 (作りやすい分量)

じゃがいも……………中2個(約100g)
お湯……………90～100ml

作り方

- じゃがいもは皮をむき、約1cmほどの角切りにする。レンジ(600w)で、竹串がスッと通るまで3分30秒ほど加熱する。
- お湯と①をブレンダーに入れ、20秒ほどかくはんしたらできあがり。



Point ★ お湯の量は、好みで調節してください
★ 残りは冷凍できます

デザート 煮りんごのとろとろ



材料 (作りやすい分量)

りんご……………1/4個
水……………適量

作り方

- りんごは皮をむいて、1cmくらいの厚さにスライスする。
- 小鍋に①とひたひたになるくらいの水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 汁ごとブレンダーに入れ、なめらかになるまでかくはんしたらできあがり。



Point ★ 変色せず、色もきれいです
★ 残りは冷凍できます

もぐもぐ期

7・8ヵ月ごろ

もぐもぐと口を動かす練習をしよう!

7・8ヵ月ごろの離乳食のかたさの目安は、豆腐のような舌でつぶせるくらいのを柔らかさ。少し粒が残る程度にし、慣らしていきましょう。成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安

炭水化物



コーンフレーク オートミール

ビタミン
ミネラル



レタス オクラ キウイフルーツ

たんぱく質



納豆 卵 さけ・まぐろ チーズ とりさき身

※初めての食材を与えるときは、少しずつお子様の様子を見ながら進めていきましょう。

オニオンスープ



材料

たまねぎ……………中1/8個
洋風だし……………150ml

作り方

- 1 たまねぎは適当な大きさにカットし、洋風だしと鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
- 2 ブレンダーに①を入れ、10～20秒ほどかくはんしたらできあがり。



バナナのオートミール



材料

オートミール……………大さじ1
バナナ……………5cmくらい
調整済みのミルク……………大さじ2

作り方

- 1 バナナは手で適当な大きさにちぎる。すべての材料をブレンダーに入れ、ガッガッと、押し感で5回くらい混ぜ合わせる。(かくはんは、お子さんの離乳の進み具合で調整してください)
- 2 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしレンジ(600w)で30秒加熱したらできあがり。



Point ★ ささっと作れて簡単なのに、栄養満点!
★ バナナの甘みが引き立ち、食べやすいです。
★ 朝食にもどうぞ。

マッシュポテト



材料

じゃがいも……………中2個(約100g)
洋風だし……………50ml
粉ミルク……………小さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむき、1cmの角切りにする。洋風だしと一緒に小鍋に入れ、ふたをして、やわらかくなるまで煮る。
- 2 粉ミルクと①を汁ごとブレンダーに入れ、10～20秒かくはんしたらできあがり。



デザート みかんジュース



材料

みかん……………1個

作り方

- 1 みかんの皮をむき、薄皮はつけたまま、房を分け、ブレンダーに入れ、なめらかになるまで、5秒くらいかくはんする。
- 2 ちゃこしで濾したら、できあがり



★お子さんの好みに合わせて、白湯で薄めてください

Point ★ 体に優しい果汁100%のジュースです。
★ 便秘解消にもオススメです。

かみかみ期

9～11ヵ月ごろ

歯ごたえのあるかたさに慣れよう！

9～11ヵ月ごろの離乳食のかたさの目安は、バナナのような歯ぐきでつぶせるくらいはやわらかさ。食べられる食材も増えていきます。成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安

たんぱく質



あじ さばさんま

ビタミンミネラル



もやし わかめ 寒天



鶏・豚レバー 鶏むね 牛・豚赤身

※初めての食材を与えるときは、少しずつお子様の様子を見ながら進めていきましょう。

さつまいもクリーム

材料

さつまいも……………100g
牛乳……………大さじ4～

さつまいもの水分量を見て調節してください。

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて、小さくカットしたら5分ほど水につけて、あく抜きをする。
- 2 さつまいもをラップで包み、レンジ(600w)で3分30秒ほど加熱する。牛乳は耐熱容器に入れ、30秒ほど加熱する。
- 3 ブレンダーに②を入れ、なめらかになるまでかくはんしたらできあがり。



簡単茶碗蒸し風

材料 (作りやすい分量)

たまご……………1個
だし汁……………180ml

作り方

- 1 ブレンダーにだし汁100cc、たまご1個を入れ、よくかくはんする。
 - 2 ボウルに①をうつし、残りのだし汁を加え混ぜ合わせる。
 - 3 耐熱容器に、②を1/3の量を入れる。ふんわりとラップをし、レンジ(500W)で30秒加熱する。
 - 4 ざっとかき混ぜて、さらにレンジで、10秒を2回加熱して、できあがり。
- ★ だし汁が濁っていたら、さらに10秒ずつ加熱してください。
★ あれば、茹でた小松菜などのみじん切りをトッピングする。



Point ★ ブレンダーだと、濾す作業はナシで出来ます。
★ 液は、ジップロックに入れて冷凍できます。使う際は、冷蔵庫で自然解凍してください。

バナナ蒸しパン

材料

バナナ……………1本(約100g)
ホットケーキミックス……………50g
水……………大さじ2
サラダ油……………小さじ2

作り方

- 1 バナナを1cmほどの輪切りにするブレンダーにバナナ、水、サラダ油を入れなめらかになるまでかくはんする。
- 2 ボウルに①をうつし、ホットケーキミックスを加え混ぜ合わせる。
- 3 電子レンジ使用OKのタッパーに②の生地をいれ、ふたをずらして乗せ、レンジ(600w)で3分加熱する。手に持ちやすい大きさにカットしてできあがり。



Point ★ 竹串をさし、生の生地がついてこなければ蒸し上げりの目安です。追加するときは30秒ずつ加熱してください。

デザート お手軽♪シンプルなプリン

材料 (作りやすい分量) (直径5cmの小さな容器4個分)

たまご……………1個
牛乳……………100ml
砂糖……………小さじ1/2

作り方

- 1 ブレンダーにすべての材料を入れ、10秒くらいよくかくはんする。
 - 2 耐熱容器に3/4ほどまで①を入れ、アルミホイルでふたをする。
 - 3 フライパンに②の器を入れ、器の高さ半分まで水をはり、弱火で10～15分加熱する。火を止め、余熱におき、冷めるまで、そのままおく。冷めたら、冷蔵庫で冷やし、できあがり
- ★ お好みで、バナナやいちごなどをトッピングしてもO



Point ★ こちらも濾す作業はナシで、簡単に作れます
★ 材料も少なく、極力シンプルなプリンにしています
お好みで、いろいろトッピングをお楽しみください！

ぱくぱく期

12～18ヵ月ごろ

味やかたさを調節していきましょう。

12～18ヵ月ごろの離乳食のかたさの目安は、歯ぐきで噛めるくらいの状態。よく噛んで食べる食材も取り入れましょう。成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



食べられるもの目安

炭水化物



菓子パン

たんぱく質



はんぺん

ビタミン
ミネラル



れんこん



きのこ類



ひじき

※初めての食材を与えるときは、少しずつお子様の様子を見ながら進めていきましょう。

にんじんオムレツ

材料

にんじん……………中1/3本 (約50g)
たまご……………1個
塩……………ひとつまみ
サラダ油……………少々

作り方

- 1 にんじんは皮をむいて、適当な大きさにカットする。プレnderに入れ、細かく15回くらいかはんし、みじん切りにする。ボウルにたまごを入れ、ときほぐしておく。
- 2 フライパンにサラダ油とにんじんを入れ、弱火でしんなりするまで炒めたら、塩を加え、混ぜ合わせる。
- 3 たまごのボウルに炒めたにんじんを入れ、混ぜ合わせる。フライパンに戻し、弱火で両面を焼いたらできあがり。

★ 食べやすい大きさにカットして盛り付けてください。



コーンチャーハン

材料

とうもろこし(缶詰)……………大さじ2
ごはん……………お茶碗1杯分
しょうゆ……………少々
バター……………少々

作り方

- 1 とうもろこしをプレnderに入れ、ガツガツと5～6回押すようにして、刻む。
- 2 フライパンでバターを熱し、①とごはんを加え、全体を炒めたら、しょうゆで味をととのえる。



Point ★ アレンジ
バターをごま油に変えて、中華風に♪

ダイコンもち

材料

だいこん……………80g
小麦粉……………大さじ2.5～3
サラダ油……………少々
しょうゆ……………少々

だいこんの水分で調節してください。

作り方

- 1 だいこんは皮をむき、1cmの角切りにする。プレnderに入れ、大根おろし状になるまで20秒ほどかはんする。(かはんにはムラがあるときは、プレnderを斜めにしたりして、中身を動かしてください)
- 2 プレnderのふたを取り、小麦粉を加え、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、②の生地をスプーンで落とし弱火で、ふたをして、こんがりするまで両面を焼く。しょうゆを塗ったらできあがり。



Point ★ お好みで、塩抜きをしたシラスやごまなどを加えても、よく合います。

デザート フルーツアイス

材料

バナナ(小さめ)……………1本
ブルーベリー(冷凍)……………10粒くらい
牛乳……………大さじ2

作り方

- 1 バナナは適当な大きさに手でちぎっておく。すべての材料をプレnderに入れ、かはんする。
- 2 ジップロックへ①を入れ、薄く広げて2時間冷凍庫で冷やし、固める。
- 3 手で、ざっともみほぐし、器に盛り付けたらできあがり。



Point ★ お砂糖は入れてませんが、バナナの甘みで濃厚なめらかな仕上がりになります！
★ 今回はブルーベリーですが、冷凍でいちごやパイナップルなど売っているので、お子さんの好みで、いろいろ楽しんでみてください！

大人と一緒に

さまざまな味覚や食感を楽しもう！

1歳6～7カ月頃に乳犬歯が生え始めると食べものをかみ切りやすくなります。薄めの味付けで、大人と一緒に食べられるよう工夫していきましょう。
成長は個人差がありますので、お子様のペースに合わせて進めていきましょう。



にんじんふりかけ

材料

にんじん……………中1/3本(約50g)
しょうゆ……………小さじ2～3
白ごま……………適量
かつおぶし……………1/2袋

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、1cmの角切りにする。ブレンダーに入れ、みじん切り上になるまでかくはんする。
- 2 フライパンに①を入れ、しんなりするまで炒める。残りの材料を加え、混ぜ合わせたらできあがり。



Point ★ ご飯に混ぜ込んで、おにぎりにしてもおいしいです♪

デザート バナナジュース

材料 (作りやすい分量)

バナナ(よく熟したもの)……大きめ1本
牛乳……………100ml

作り方

- 1 バナナは適当な大きさに手でちぎり、牛乳と一緒にブレンダーに入れる。
- 2 10～15秒ほどかくはんしたらできあがり。



野菜たっぷりつくね

材料 (直径3cmくらいのつくね4個分)

野菜なんでも……………ブレンダーの瓶半分まで
鶏ひき肉……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2～
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1

作り方

- 1 野菜類は、1cmくらいに小さめにカットし、ブレンダーで、ガッガッとみじん切りする。
- 2 ボウルで①、ひき肉、小麦粉を入れ混ぜ合わせる手をぬらして、丸める。
- 3 フライパンに油を熱し、弱火で蓋をして揚げ目がつくまで焼く。両面焼いたら、しょうゆとみりんを加え、弱火で絡めたらできあがり。



Point ★ 小麦粉は野菜の水分量で調節してください。
根菜類2:葉物1くらいの量が作りやすいです。

デザート マシュマロムース

材料 (作りやすい分量)

牛乳……………60ml
マシュマロ……………30g

作り方

- 1 マシュマロは手でちぎっておく。すべての材料をブレンダー容器に入れ、ふんわりラップをし、レンジ(600w)で30秒、さらに10秒を2回加熱する。(回数を小分けにするとふきこぼれません)
- 2 ラップを外し、歯を付け、よくかくはんする。
- 3 カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり。



Point ★ おマシュマロがプーっとふくらみます！
ふきこぼれないよう、加熱の際はよく見ていてください。

おみそ汁アレンジレシピ

基本の材料

- こんぶだし
- にんじん
- だいこん
- 豆腐

作り方

- 1 野菜は薄くいちょう切りにし、こんぶだしで煮る。野菜に火が通ったら、豆腐を加える。
 - 2 ここからは、各離乳期に合わせて作る。
- ★ 大人用は、みそを加え、ひと煮立ちしたらできあがりになります
★ 離乳後期ぐらいからは、進み具合によって、他の野菜でもOKです



かみかみ期 (9-11ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜・豆腐 …………… ブレンダーの瓶1/4くらいまで
煮汁 …………… 適量
みそ …………… 少々

作り方

- 1 ブレンダーで、ガッガッと数回押し、5mmほどの粗みじん切りにする。
- 2 耐熱容器に ① とみそを加え、ふんわりとラップをし、レンジ (600w) で30秒加熱したらできあがり。



ごっくん期 (5-6ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜・豆腐 …………… ブレンダーの瓶1/4くらいまで
煮汁 …………… 適量

作り方

- 1 なめらかになるまでかくはんしたらできあがり



はくはく期 (12-18ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜・豆腐 …………… ブレンダーの瓶1/4くらいまで
煮汁 …………… 適量
みそ …………… 少々
万能ねぎ …………… 少々

作り方

- 1 ブレンダーに煮汁と野菜を入れ、1cmほどの大きさにガッガッと数回かける。
 - 2 耐熱容器に ① を入れ、豆腐を加え、みそを溶き入れる。ふんわりとラップをし、レンジ (600w) で30秒加熱したら、できあがり。
- ★ お子さんの好みで、万能ねぎを加える。



もぐもぐ期 (7-8ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜・豆腐 …………… ブレンダーの瓶1/4くらいまで
煮汁 …………… 適量
しょうゆ …………… 少々

作り方

- 1 ブレンダーで、ガッガッと4回くらい押し、みじん切りにする。
- 2 しょうゆを加え、混ぜたらできあがり。



大人と一緒に

材料

- 野菜・豆腐 …………… ブレンダーの瓶2/3くらいまで
牛乳 …………… 1/3の量

作り方

- 1 すべての材料をブレンダーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 2 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジ (600w) であたためたら、できあがり。



煮物アレンジレシピ

基本の材料

- 玉ねぎ
- 肉
- にんじん
- こんぶだし
- じゃがいも

作り方

- 1 こんぶだしで野菜を煮る。
- 2 ここからは、各離乳期に合わせて作る。

- ★ 離乳後期～大人用は、肉を加え、好みの味付けをし、煮る
- ★ 離乳後期ぐらいからは進み具合によって、ごぼうやレンコン、さといもなどの野菜もOKです



かみかみ期(9-11ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜・肉……………ブレンダーの瓶1/4くらいまで
- 煮汁……………適量
- しょうゆ……………少々
- 砂糖……………少々

作り方

- 1 野菜・肉をこんぶだしで煮たら、ブレンダーに入れガッガッと3～4回押し、粗みじん切りにする。
- 2 ①と煮汁を小鍋に入れ、しょうゆ・砂糖を加え、加熱したらできあがり。



ごっくん期(5-6ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜……………ブレンダーの瓶1/4くらいまで
- 煮汁……………適量

作り方

- 1 なめらかになるまでかくはんしたらできあがり



ほくほく期(12-18ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- にんじん・肉……………ブレンダーの瓶1/4くらいまで
- 煮汁……………適量
- しょうゆ……………少々
- 砂糖……………少々
- 万能ねぎ……………少々

作り方

- 1 ブレンダーに野菜・肉を入れ、1cmほどの大きさになるようガッガッと数回かける。
 - 2 小鍋に煮汁、①・調味料を入れ、味を調えたらできあがり。
- ★ お子さんの離乳の進み具合で、お肉の他、れんこんやごぼうなど、硬めの野菜を好みの大きさになるよう、ブレンダーをかけてください。



もぐもぐ期(7-8ヵ月ごろ)

材料 (作りやすい分量)

- 野菜……………ブレンダーの瓶1/4くらいまで
- 煮汁……………適量

作り方

- 1 ブレンダーで、ガッガッと4回ぐらい押し、みじん切りにする。
- ★ じゃがいもの種類によっては、崩れやすいので様子を見ながら、調節してください



大人と一緒に

材料

- 煮物の残り……………ある分
- パン粉……………適量
- サラダ油……………適量
- とろけるチーズ……………適量

作り方

- 1 じゃがいも以外の硬めの野菜や肉をブレンダーにかけ、好みの大きさにする。
- 2 じゃがいもはスプーンで潰し、①と混ぜ合わせる。
- 3 パン粉は、サラダ油でこんがり炒める。
- 4 耐熱容器に②を入れ、③を上からかけ、とろけるチーズをかけた後、オーブンやトースターで焼き色がつかうまで焼いたらできあがり。

チーズスコップコロケ

