

「離乳食の進め方～野菜編～」【5～6カ月ごろ】

おかゆのペーストに慣れてきたら野菜のペーストも試していきましょう♪

進め方

ステップ① 「かぼちゃ」「にんじん」など1種類の野菜ペースト

ステップ② 2～3種類の野菜を組み合わせたペースト

いろいろな野菜を組み合わせることで、味覚が発達します🍴

また、ほうれん草などの葉物は他の野菜と混ぜると食べやすくなります♪

この時期のポイントは、まる飲みのくせがつかないように「スプーンを口の奥まで入れないこと」

スプーンは舌の前の方におくと、食べ物を唇で取り込んでもぐもぐしやすくなります。

離乳食レシピ ～初期（5～6カ月）～

♪かぼちゃペースト♪

【材料】

- ・かぼちゃ 30g程度
- ・水 大さじ2



【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむいて、2～3cmに切る。
- ② 耐熱容器にかぼちゃと水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。（目安：500W 1分30秒～2分）
- ③ かぼちゃがやわらかくなれば、すり鉢ですりつぶす。



すりつぶすときのポイント

- ・やわらかくなった食材をすり鉢に入れて、まずはすりこ木で押しつぶす。
- つぶれたら水（出汁、ゆで汁）を加えて濃度を調整する。

※ハンドブレンダーなどでもペーストにできます

♪にんじんとたまねぎのペースト♪

【材料】

- ・にんじん 30g程度
- ・たまねぎ 30g程度
- ・水 200ml

（電子レンジの場合：大さじ1）



【作り方】

- ① 野菜は皮をむいて、にんじんは2～3mmの輪切り、たまねぎは繊維を切るように5mm幅に切る。
- ② 小さい鍋に①と水を入れ弱～中火で20分ほど煮る。

【電子レンジ：ふんわりラップをして加熱する。（目安：500W 2分～2分30秒）】

- ③ ②がやわらかくなれば、すり鉢などですりつぶす。

ゆで汁などを加えながら濃度を調整する。



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♪