

# HYO-4

Cover : Humming / W182\*H210

# HYO-1

Cover : Humming / W182\*H210



brezza™

ブレッツァ  
フードメーカー

RECIPE BOOK  
FOR BABY

赤ちゃんのためのレシピブック

brezza™

brezza™

## ブレッツァフードメーカーが食を通して つなぐ親子のコミュニケーション

このレシピブックは、ブレッツァフードメーカーを使って短時間で簡単な調理をサポートする、赤ちゃんとママ・パパ、家族のためのガイドブックです。

赤ちゃんに離乳食をあげることは、  
とても楽しい親子のコミュニケーションです。  
それまで母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんは、離乳期になると  
食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりする  
「食べる」ことを練習するために離乳食を食べ始めます。  
食べものとの初めての出会いです。

赤ちゃんが口にすることは安心安全な食材を選びたい。  
忙しく慌ただしい毎日の中でも、  
我が家ならではの味わいで離乳食を手づくりしたい。  
ママとパパのそんな願いを叶えてくれる調理器、  
それがブレッツァフードメーカーです。

調理法はとても簡単なのに本格的。  
短時間で手軽に赤ちゃんの健康的な食事を手づくりできます。  
レシピはあなたのアイデア次第で無限に広がります。

さらに、離乳食以外にもジュースやスープ、ディップなどの大人用レシピや、  
やわらかい食材調理が必要なお年寄りのための  
介護食づくりにも役立ちます。

ブレッツァフードメーカーを通じた食を取り巻くライフスタイルは、  
家族みんなをつなぎ、  
LOVE&HAPPINESSにあふれる食卓の風景を作ります。



Distributed by

T-REX COMPANY LTD.

[www.trexbaby.com](http://www.trexbaby.com)

※デザイン・色柄・仕様等は予告なく変更することがありますので  
ご了承ください。 ※無断複製・複製・引用を禁じます。



## 手作りベビーフードが一番！ ドクター・シアーズも推薦！

ブレッツァフードメーカーを使った、マイ離乳食を作りましょう！

なぜなら…

自分で材料をブレンドするから、どんな材料で作られているかが明らか。  
化学的な食品添加物は一切なし。フレッシュな食事は、  
赤ちゃんの体にとってとてもよいものです。

たとえばマッシュアボカド、かぼちゃやバナナのピューレなどを手づくりすることで、  
素材本来の味を楽しめる味覚を形成する助けとなります。

特に味蕾（みらい）と呼ばれる食べ物の味を感じる

小さな器官が発達する時期に適しています。

わたしたちの研究から、自然食を食べて育ったこどもは大人になってからも  
自然な味を好む傾向があるということがわかりました。

その結果、ジャンクフードからも縁遠くなります。

一方、缶詰や瓶詰めのご飯で育ってしまうと

人工的な味に慣れ親しんでしまうようです。

野菜やシーフードなど、赤ちゃんが苦手な素材をこっそりと  
混ぜ合わせることもできます。そうすることで、赤ちゃんも  
色々な味に少しずつ慣れていくことができますよ。

*W. P. Sears  
Martha Sears*

### Dr.シアーズとマーサ夫人

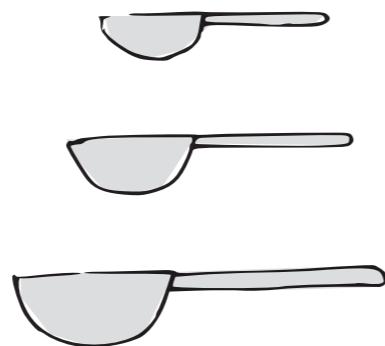
アメリカで最も著名な小児科医の一人であるシアーズ博士は40年余りの小児科としてのキャリアを持ち、マーサ夫人と共に8人の子育てをしてきました。その間、看護師であり世界的な母乳育児支援団体の指導者でもあるマーサ夫人と共に「ベビーブック」（主婦の友社刊）をはじめ30冊以上の本を執筆、世界中のパパ、ママのバイブルになっています。



# INFORMATION

この本の使い方

# 1.



## 離乳食の時期について

この本では、赤ちゃんの食べ方の発達を表す離乳食の4つの時期の中で  
ゴックン期とモグモグ期のレシピをメインに紹介しています。

固さや量を調整すれば、カミカミ期やパクパク期、大人のレシピ、介護食など  
あなたのアイデア次第でレシピは無限に広がります。

※離乳食の4つの時期

ゴックン期 (5~6カ月ごろ) / モグモグ期 (7~8カ月ごろ)

カミカミ期 (9~11カ月ごろ) / パクパク期 (1歳~1歳6カ月ごろ)

## この本のレシピの分量

記載しているレシピの分量は、だいたい3~5食分が目安ですが、  
一部作りやすい分量で表記しているものもあります。

おおよその出来上がり分量を記載していますので、  
赤ちゃんの月齢や体調に合わせて1回の食べる分量を調整してください。

大さじ1=15ml / 小さじ1=5ml / 1カップ=200ml

# PUMPKIN

## かぼちゃのスープ

かぼちゃの美味しさを存分に楽しめる簡単スープ

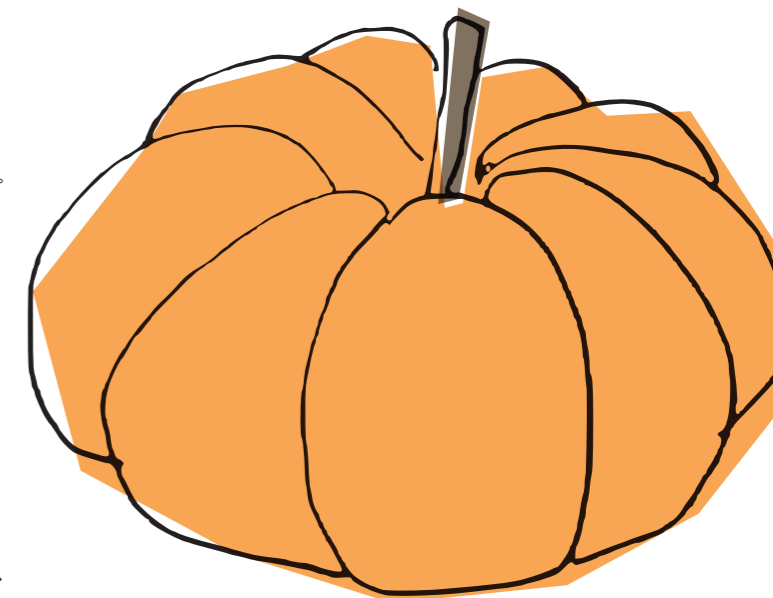
【材料】

- かぼちゃ…中ぐらい1/3個 (160g)
- 牛乳…50ml
- 生クリーム…大さじ2
- 固形スープ…1/4 (1g)
- 塩、こしょう…適宜

出来上がり分量  
約250g

【作り方】

かぼちゃは皮をむき1cm角に切る。  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
かぼちゃをプレッツァフードメーカーのカップに入れ、  
「蒸す」で15分にセットする。蒸し上がったら  
他の材料もすべてプレッツァフードメーカーのカップに入れ、  
「蒸す+きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート



# BLUE BERRY BANANA

## ブルーベリーとバナナのスムージー

朝にぴったり♪栄養たっぷりスムージー

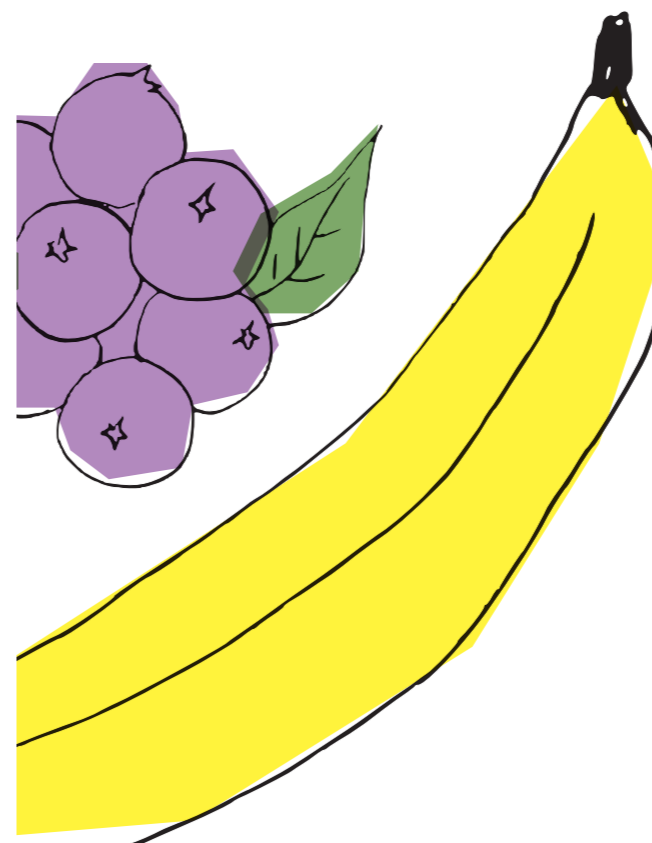
【材料】

- 冷凍ブルーベリー…15粒 (35g)
- バナナ…中ぐらい1/2本 (30g)
- ヨーグルト…80g ○牛乳…大さじ2
- はちみつ…大さじ1

出来上がり分量  
約170g

【作り方】

バナナは皮をむき5mm幅の輪切りにする。  
全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、  
15~30秒「きざむ・つぶす」を押す





# AVOCADO

## アボカドディップ

パンやクラッカーにつけたり、  
野菜スティックのソースにも◎

出来上がり分量  
約100g

### 【材料】

- アボカド…1/2個 (60g)    ○たまねぎ…1/8個 (30g)
- クリームチーズ…大さじ1    ○レモン汁…大さじ1
- オリーブオイル…小さじ1    ○塩、こしょう…適宜

### 【作り方】

アボカドは皮をむき1cm角に切る。たまねぎは皮をむき5mm幅のくし切りにする。  
全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、15～20秒「きざむ・つぶす」を押す

## 3.

### ブレッツァフードメーカーの 調理法と特徴

- ①ウォータータンクに満水まで水を入れる
- ②カットした食材をブレッツァフードメーカーのカップに入れる
- ③タイマーをセットする

この3ステップだけで、食材を蒸し上げ自動的にブレンドし  
やわらかいメニューが出来上がります。蒸すだけやブレンドだけでもOK。  
ブレッツァフードメーカーの詳しい使い方や注意点については、  
本体付属の取扱説明書を必ずご覧ください。

### ふだんの料理から介護食まで広く長く使えます

#### ①蒸すだけの調理

蒸し時間は食材にあわせ5～30分まで  
5分刻みで設定できます。蒸し野菜などができます。

#### ②きざむだけの調理

きざむ～つぶす時間は食材の様子を見ながら操作できます。  
野菜をきざんだり、ジュースが作れます。

#### <注意事項>

1. 食物アレルギーについて  
食物アレルギーの心配がある場合は自己判断せず、必ず専門医に相談してください。
2. 離乳食のスタート時期について  
一般的に生後5～6カ月ごろが目安と言われていますが、赤ちゃんの発育・発達は個人差があるのでスタート時期もそれぞれ異なります。まずは専門医に相談してからスタートしましょう。離乳食は、1日1回、1さじの10倍がゆから始めるのが一般的です。なお、この本は離乳食の専門書ではなくブレッツァフードメーカーを使って短時間で作ることができる簡単なレシピ例を紹介するガイドブックです。離乳食に関する詳しい内容が載っている専門書と合わせて活用してください。

## 4.



# ブレッツァフードメーカー COOKING GUIDE



「蒸す」時間は食材の種類や時期、保存方法によって異なります。野菜なら竹串がすっと通る程度、魚や肉は完全に生の部分がなくなり全体に熱が通るまで蒸します。ここでは、レシピブックに登場する果物と野菜を中心に目安となる「蒸す」時間を紹介しています。出来上がり分量は、食材を2cm角程度に切り分け、蒸し上がった状態です【約1カップ(=200ml)※】。ここで記載する「蒸す」時間や出来上がり分量はひとつの目安です。「きざむ・つぶす」の調理へ進む場合は、よりやわらかく蒸し上がるように1cm角程度に切り分けることをおすすめします。調理を経験しながら調整していきましょう。 ※ほうれん草とキャベツは出来上がり分量が約1/2カップ

FRUITS	<p>APPLE 15 min</p>	<p>BANANA 10 min</p>
	小1個 (110g) ▶▶▶ 15分	中2本 (130g) ▶▶▶ 10分
<p>PEACH 10 min</p>	<p>PEAR 10 min</p>	<p>BLUE BERRY 10 min</p>
中1 1/2個 (160g) ▶▶▶ 10分	小1個 (110g) ▶▶▶ 10分	1 1/3カップ (130g) ▶▶▶ 10分
FISH & MEAT	<p>FISH 15 min</p>	<p>CHICKEN 20 min</p>
	切り身1 1/2切れ (150g) ▶▶▶ 15分 <small>白身魚を使用。骨は取り除く</small>	鶏ひき肉1カップ強 (180g) ▶▶▶ 20分

# OKAYU



## 10倍粥

【材料】  
○ごはん…30g ○水…60ml

【作り方】  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
ごはん和水をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で30分にセットする。  
蒸し上がった後、少し蒸らし置きするとなじむ。  
※多少つぶ感が残る場合があるので、離乳食初めの頃は茶こしてこしてください。

出来上がり分量  
約115g



## 5倍粥

【材料】  
○ごはん…30g ○水…30ml

【作り方】  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
ごはん和水をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で15分にセットする。蒸し上がった後、10~15秒程度「きざむ・つぶす」を押す。少し蒸らし置きするとなじむ。

出来上がり分量  
約70g



## 7倍粥

【材料】  
○ごはん…30g ○水…40ml

【作り方】  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
ごはん和水をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で20分にセットする。蒸し上がった後、25~30秒程度「きざむ・つぶす」を押す。少し蒸らし置きするとなじむ。

出来上がり分量  
約90g



## 軟飯

【材料】  
○ごはん…30g ○水…30ml

【作り方】  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
ごはん和水をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で30分にセットする。蒸し上がった後、カップに溜まったお湯を捨て少し蒸らし置きする。

出来上がり分量  
約45g



# TURNIP

## かぶとかぶの葉の豆腐あんかけ

喉ごしなめらか。見た目にも鮮やかな一品

【材料】

- かぶ…小さめ1個 (70g) ○かぶの葉先…10g
- だし汁…120cc ○絹豆腐…100g
- 水溶き片栗粉 (1:1で溶いたもの)…大さじ2

【作り方】

かぶは皮をむき1cm角に切る。かぶの葉先を1cm幅程度に切る。お水を満水までウォータータンクに入れる。かぶとかぶの葉先をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で15分にセットする。蒸し上がった後、だし汁を加えて15秒程度「さざむ・つぶす」を押す。水溶き片栗粉を加え、全体的によく混ぜ合わせる。再度「蒸す」を10分でセットする。(蒸し上がった後、少し蒸らすとなじみ、とろみも増します) 器に盛り付けておいた絹豆腐にかけて完成。

出来上がり分量  
約260g

# CARROT TOMATO TUNA

## 人参とトマトのツナ和え

手軽に野菜とタンパク質を

【材料】

- 人参…小さめ1/2本 (50g)
- トマト…大きめ1/6個 (30g)
- ツナ水煮缶 (無塩/水分はきっておく)…20g

【作り方】

人参とトマトは皮をむき1cm角に切る。水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で5分にセットする。蒸し上がった後「さざむ・つぶす」を5~10秒押す(好みの固さに調節してください)

出来上がり分量  
約90g



5房 (80g) >>>

15分



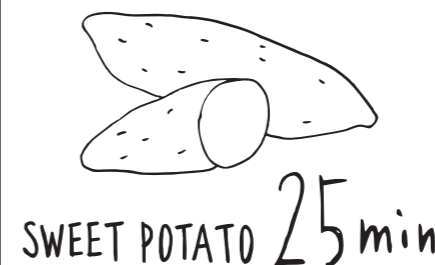
中1本 (120g) >>>

25分



小2個 (140g) >>>

15分



小1本 (130g) >>>

25分



中8本 (100g) >>>

10分



6株 (110g) >>>

10分



大2枚 (110g) >>>

固い芯の部分以外を使用

10分



中1/4個 (120g) >>>

20分



中1 1/2個 (140g) >>>

15分



大1個 (180g) >>>

トマトの皮はむく

5分



中1本 (130g) >>>

15分

5~6 MONTHS / ゴックン期



じゃがいもとブロッコリーの  
トロトロ...P9



バナナのパン粥...P10



トマトのお粥...P10



緑の野菜のピューレ...P11



かぼちゃとさつまいもの  
ペースト...P12



人参のオレンジ煮風...P12



さつまいもと緑の野菜スープ...P13



トマトとかぶの豆腐和え...P14



リンゴとバナナとオレンジの  
トロトロ...P14

FISH  
TURNIP

白身魚とかぶのお粥  
ほんのり磯の香りのトロトロお粥

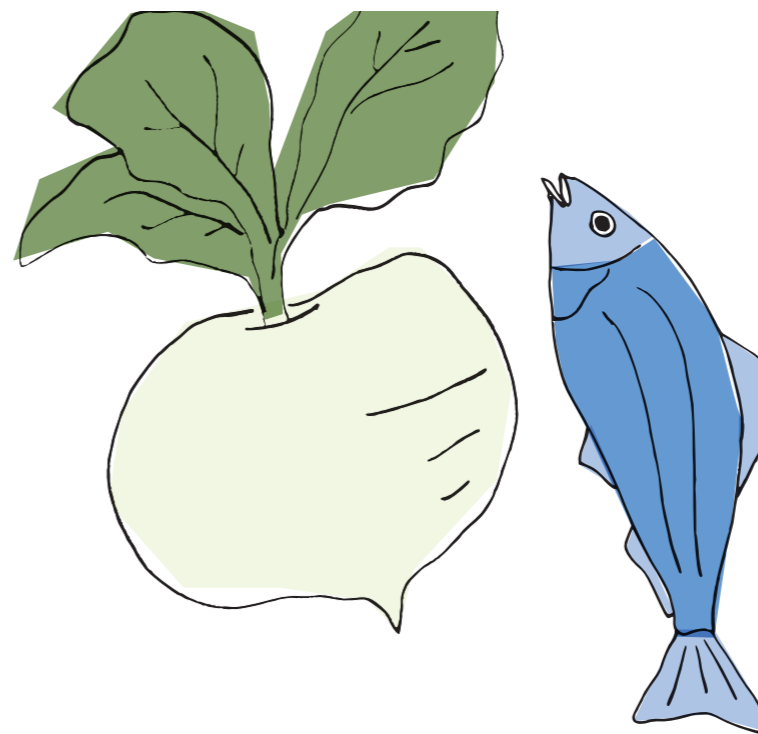
【材料】

- ごはん...40g
- かぶ...中ぐらい1/2個 (50g)
- 生の白身魚...20g

出来上がり分量  
約125g

【作り方】

かぶは皮をむき1cm角に切る。  
白身魚は骨を取り除いて2~3cmにカットする。  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
全ての材料をプレッツアーフードメーカーのカップに入れ、  
「蒸す+きざむ・つぶす」で  
20分にセットしてスタート



SWEET POTATO  
APPLE / CARROT

さつまいもとリンゴと人参のパン粥

赤ちゃんが大好きな甘い味わい

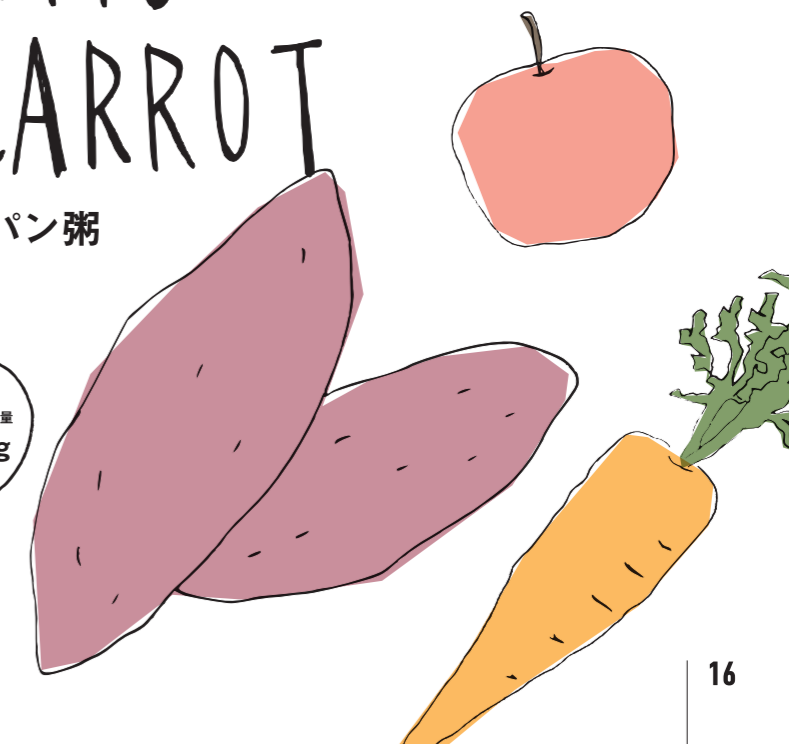
【材料】

- サンドイッチ用のパン (耳なし) ...2/3枚 (20g)
- さつまいも...小さめ1/6本 (20g)
- りんご...小さめ1/4個 (30g)
- 人参...中ぐらい1/4本 (30g)

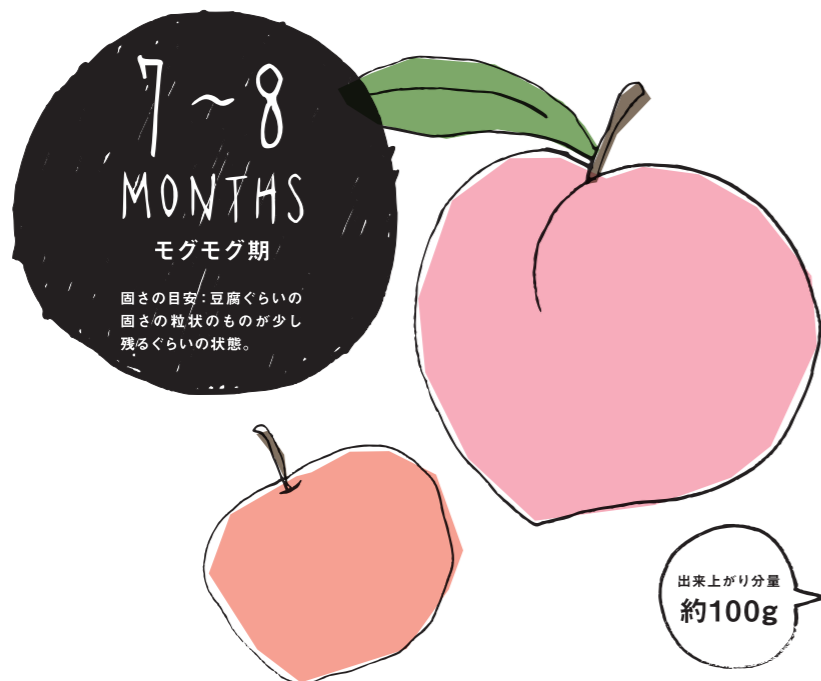
出来上がり分量  
約120g

【作り方】

サンドイッチ用のパンは手で小さめにちぎる。  
さつまいもとりんごと人参は皮をむき1cm角に切る。  
水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料を  
プレッツアーフードメーカーのカップに入れ、「蒸す」で  
20分にセットする。蒸し終わったら「きざむ・つぶす」を  
5~10秒押す(好みの固さに調節してください)







# PEACH APPLE

## ももとりんごのデザート ブレンド加減でつぶつぶ感を残してみて

【材料】  
○もも(缶詰でも可) …中ぐらい1/2個 (60g)  
○りんご…小さめ2/5個 (45g)

【作り方】  
ももとりんごは皮をむき小さめに切る。  
全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「きざむ・つぶす」を5~10秒押す  
(好みの固さに調節してください)

出来上がり分量  
約100g

# BANANA ORANGE

## バナナとオレンジのヨーグルト

ちよっぴり酸味のあるさわやかなデザート

【材料】  
○バナナ…中ぐらい1本 (60g)  
○ヨーグルト…30g  
○オレンジ(実と果汁) …1/6個 (30g)  
○粉ミルク…大さじ1 ○お湯…大さじ2

出来上がり分量  
約120g

【作り方】  
バナナは皮をむいて5mm幅の輪切りにする。オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。粉ミルクはお湯であらかじめ溶いておく。  
全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「きざむ・つぶす」を5~10秒押す(好みの固さに調節してください)



# 7~8 MONTHS / モグモグ期



バナナとオレンジの  
ヨーグルト…P15



ももとりんごの  
デザート…P15



白身魚とかぶの  
お粥…P16



さつまいもとリンゴと人参の  
パン粥…P16



かぶとかぶの葉の  
豆腐あんかけ…P17



人参とトマトのツナ和え…P17

# OKAYU



お粥…P18

# OTONA RECIPE



アボカドディップ…P19

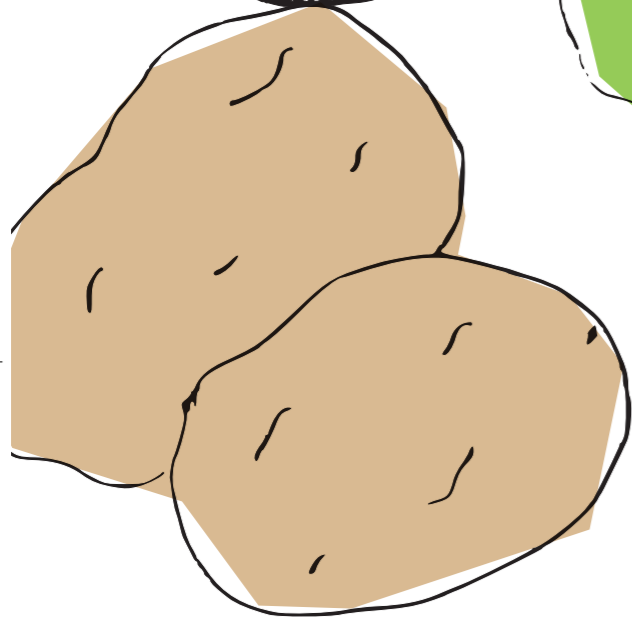


かぼちゃのスープ…P20



ブルーベリーとバナナの  
スムージー…P20

5~6 MONTHS  
ゴックン期  
固さの目安：滑らかにすりつぶした状態。ホタージュスープぐらいのトロトロした状態が目安



# BROCCOLI POTATO



## じゃがいもと ブロッコリーのトロトロ

ほんのリミルクのまろやかな味わい

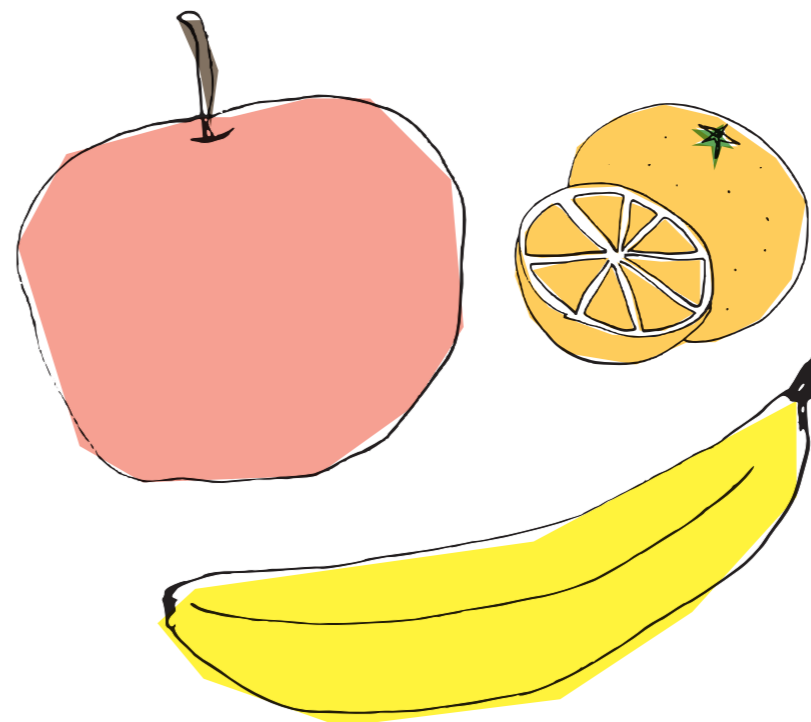
- 【材料】
- じゃがいも…中ぐらい2/3個 (60g)
  - ブロッコリー…約2房 (30g)
  - 粉ミルク…小さじ1 ○水…大さじ2

出来上がり分量  
約120g

【作り方】  
じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。ブロッコリーは房の部分を小さめにさく。お水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で15分にセットしてスタート



# APPLE BANANA ORANGE



## リンゴとバナナと オレンジのトロトロ

さわやかな甘さでのどごしなめらか

- 【材料】
- リンゴ…小さめ1/4個 (30g)
  - バナナ…中ぐらい1/2本 (30g)
  - オレンジ (実と果汁) …1/6個 (30g)

【作り方】  
リンゴとバナナは皮をむき小さめに切る。オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「きざむ・つぶす」を10~15秒押す

出来上がり分量  
約90g

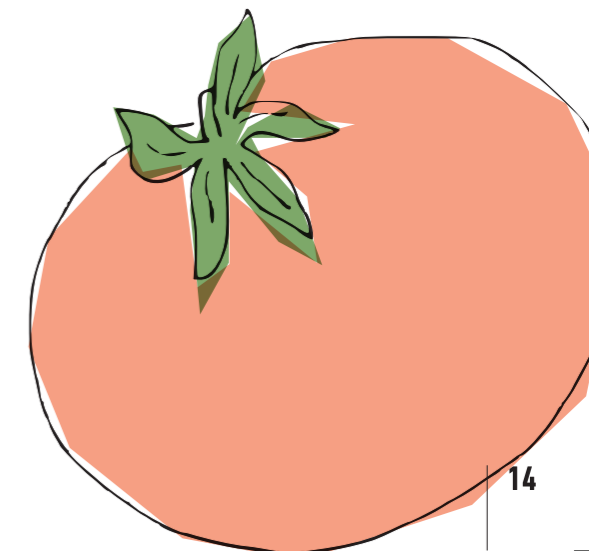
# TOMATO TURNIP

## トマトとかぶと豆腐和え

トマトの酸味がおいしい! 豆腐でのどごしも滑らか

- 【材料】
- トマト…大きめ1/6個 (30g)
  - かぶ…中ぐらい1/2個 (50g)
  - 絹ごし豆腐…30g

【作り方】  
トマトとかぶは皮をむき1cm角に切る。絹ごし豆腐はひと口大に切る。水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート



出来上がり分量  
約130g



# SWEET POTATO BROCCOLI CABBAGE

## さつまいもと緑の野菜スープ

甘さの中にさわやかな味わいが広がる

【材料】

- さつまいも…小さめ1/3本 (40g)
- ブロッコリー…1房 (20g)
- キャベツ…大きめ1枚 (60g)

出来上がり分量  
約140g

【作り方】

さつまいもは皮をむき1cm角切る。  
ブロッコリーは房の部分を小さめにさく。  
キャベツは固い芯の部分を取り除きざく切りにする。  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で15分にセットしてスタート

# TOMATO

## トマトのお粥

さっぱり味ののどごしなめらかなお粥

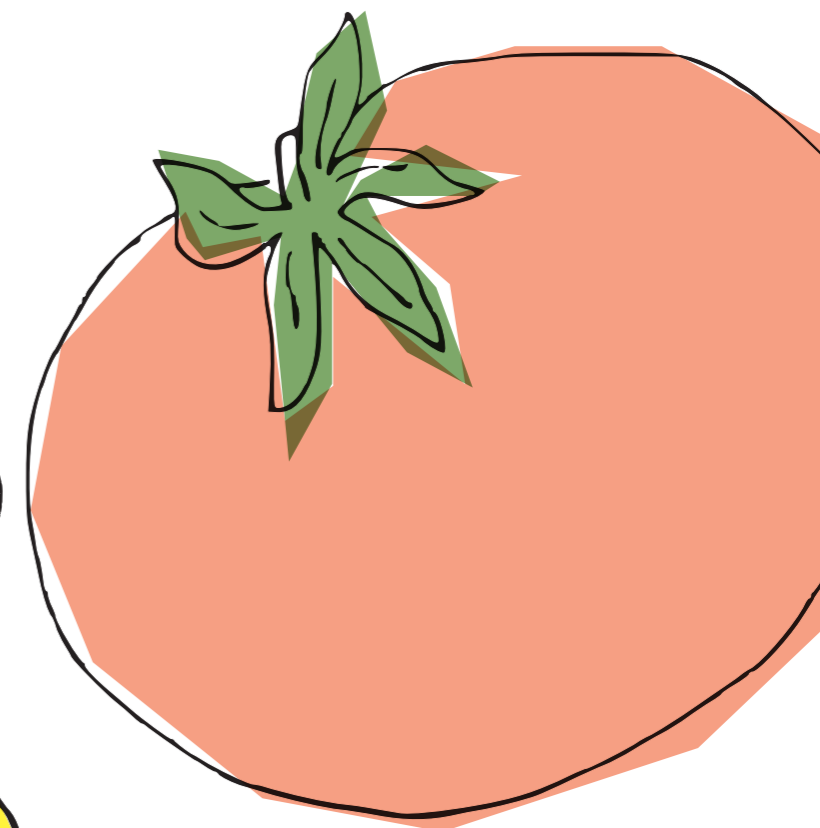
【材料】

- ごはん…30g
- 水…60ml
- トマト…大きめ1/6個 (30g)

出来上がり分量  
約120g

【作り方】

トマトは皮をむき1cm角に切る。  
水を満水までウォータータンクに入れる。  
全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート



# BANANA

## バナナのパン粥

(※6カ月以降〜)

ほんのり甘くて香ばしい味わい

出来上がり分量  
約80g

【材料】

- サンドイッチ用のパン (耳なし) …2/3枚 (20g)
- 水…15ml
- バナナ…中ぐらい1/2本 (30g)
- 粉ミルク…小さじ1

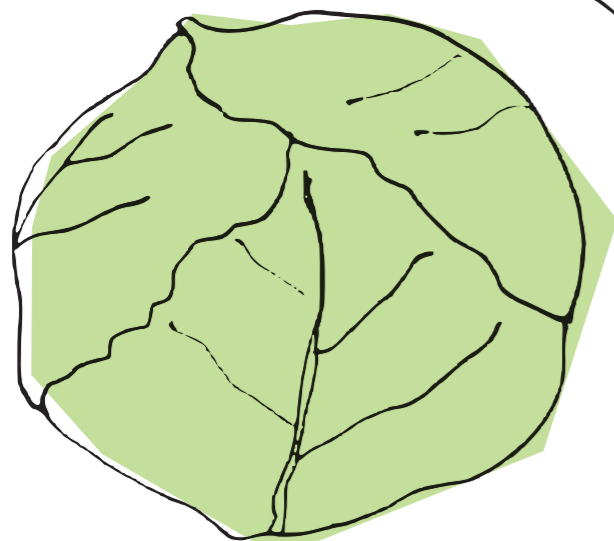
【作り方】

サンドイッチ用のパンは手で小さめにちぎる。バナナは皮をむき5mm幅の輪切りにする。水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をプレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で5分にセットしてスタート

5~6  
MONTHS

ゴックン期

固さの目安：滑らかにすりつぶした状態。ポタージュスープぐらいのトロドロした状態が目安



CABBAGE  
SPINACH  
ASPARAGUS



## 緑の野菜のピューレ

野菜本来の味わいを存分に楽しめる

## 【材料】

- ほうれん草（根本の固い部分以外）…13~15枚（30g）
- アスパラガス（上半分）…大きめ2本（20g）
- キャベツ…大きめ1/2枚（30g）

## 【作り方】

ほうれん草はざく切りにする。アスパラガスは周りの筋を取り除き2cmの長さに切る。キャベツは固い芯の部分を取り除きざく切りにする。水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で15分にセットしてスタート

出来上がり分量  
約100g

CARROT  
ORANGE

## 人参のオレンジ煮風

人参の甘さとさわやかなオレンジの香り

## 【材料】

- 人参…中ぐらい1/3本（40g）
- オレンジ（実と果汁）…1/6個（30g）

出来上がり分量  
約110g

## 【作り方】

人参は皮をむき1cm角に切る。オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で25分にセットしてスタート



PUMPKIN  
SWEET POTATO

## かぼちゃとさつまいものペースト

野菜のやさしい甘さが◎

## 【材料】

- かぼちゃ…中ぐらい1/12個（40g）
- さつまいも…小さめ1/6本（20g）
- 人参…中ぐらい1/6本（20g）
- オレンジ（実と果汁）…1/8個（20g）

出来上がり分量  
約115g

## 【作り方】

かぼちゃは皮をむき種を取り除いて1cmに切る。人参とさつまいもは皮をむいて1cmに切る。オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。お水を満水までウォータータンクに入れる。全ての材料をブレッツァフードメーカーのカップに入れ、「蒸す+きざむ・つぶす」で20分にセットしてスタート

