

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和6年8月8日

人参のペースト

(1人分)

【材 料】

人参 10g
だし汁 大さじ1

作り方

- ① 人参は薄く皮をむき、薄切りにして軟らかく茹でて裏ごしする。(電子レンジで軟らかくなるまで加熱してもOKです)
- ② 鍋にだし汁と①を入れて弱火にかけひと煮する。
(電子レンジで加熱してもOKです)

青菜と豆腐のトロトロ

(1人分)

【材 料】

小松菜(葉先) 1枚
絹豆腐 10g
だし汁 大さじ2

作り方

- ① 小松菜はやわらかく茹で、水気を絞ってみじん切りにしてから裏ごしする。
- ② 豆腐は裏ごすか、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 鍋にだし汁と①②を入れ、弱火で煮てトロトロにする。
(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)
(電子レンジで加熱してもOKです)

《 7～8ヶ月頃 》

白身魚の人参のおろし煮

(1人分)

【材 料】

白身魚(鯛切身か刺身) 15g
人参 20g
だし汁 大さじ3
水溶性片栗粉 少々

作り方

- ① 白身魚は皮と骨を除き、茹でてからほぐしておく。
(刺身を利用するとお手軽です)
- ② 人参は皮を薄くむき、すりおろす。
- ③ 小鍋にだし汁と人参入れ煮立て、軟らかくなったら①を加えてひと煮し、片栗粉でとろみをつける。

豆腐の鶏そぼろあんかけ

(1人分)

【材 料】

絹豆腐 20g
鶏ささみひき肉 10g
小松菜(葉先) 2枚
だし汁 大さじ4
水溶性片栗粉 少々

作り方

- ① 豆腐は5mm角に切っておく。
- ② 小松菜はやわらかく茹で、水気を絞ってみじん切りにする。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、鶏ささみひき肉をほぐしながら煮る。
肉に火が通ったら①②を加えて弱火でひと煮し、水溶性片栗粉でとろみをつける。

(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

《 9～11ヶ月頃 》

白身魚のラタトゥイユ

(1人分)

【材 料】

白身魚(鯛切身か刺身) 20g
なす 20g
玉ねぎ 10g
パプリカ 10g
トマト 1/4個(30g)
だし汁 大さじ3

作り方

- ① 白身魚は皮と骨を除き、茹でてからほぐしておく。
- ② なすは皮をむいて5mm角くらいに切る。
- ③ 玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。
- ④ トマトは皮と種を除き、5mm角くらいに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、②③④の野菜と①の魚を加え、野菜がやわらかくなるまでよく煮る。

鶏ひき肉のレタスチャーハン

(1人分)

【材 料】

鶏ささみひき肉 20g
人参 5g
玉ねぎ 20g
ピーマン 5g
レタス 1/2枚
だし汁 大さじ2
お粥 90g

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② レタスは1cm長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにだし汁と鶏ひき肉と①②の野菜を入れ、弱火で混ぜながら汁気がなくなるまでよく火を通す。
- ④ ③に火が通って野菜がやわらかくなったら、粥を加えて混ぜ合わせる。
(野菜が硬い時は、だし汁を加えて柔らかくなるまで煮て下さい)