～離乳食教室～

令和8年10月7日

《 5～6ヶ月頃 》

人参とりんごのすり流し　（1人分）



【材　料】
人参　20g
りんご　10g
水　少々

作り方
① 人参は薄く輪切りにし、軟らかく茹でて裏漉しする。
② 小鍋に①とすりおろしたりんご、水少々加えて煮る。

ほうれん草と豆腐のトロトロ　（1人分）



【材　料】
ほうれん草（葉先）　2枚
絹豆腐　20g
だし汁　大さじ2

作り方
① ほうれん草は軟らかく茹で、水気を絞ってみじん切りにしてから裏漉しする。
② 豆腐は裏漉すか、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）



《7～8ヶ月頃 》



豆腐としらすのやわらか煮　（1人分）

【材　料】
絹豆腐　30g
しらす干し（軟タイプ）　10g
人参　5g
ほうれん草（葉先）　3枚
だし汁　大さじ2
水溶き片栗粉　少々

作り方
① しらす干しは熱湯で茹で、水気を切ってみじん切りにする。
② 豆腐は5mm角くらいに切る。
③ 人参、ほうれん草の葉先は軟らかく茹でて、それぞれみじん切りにする。
④ 小鍋に①②③とだし汁を入れてひと煮し、水溶き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）



鶏とかぼちゃの煮物　（1人分）



【材　料】
かぼちゃ　30g
鶏ささみひき肉　10g
だし汁　大さじ3
水溶き片栗粉　少々

作り方
① かぼちゃは皮と種を除き、小さく切って茹でてからつぶす。
② 小鍋にだし汁を入れ火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながらしっかり火を通し、①のかぼちゃを加えてひと煮し、水溶き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 》

野菜たっぷりけんちん煮　（1人分）







【材　料】
絹豆腐　30g
人参　10g
白菜　1／4枚
大根　20g
ほうれん草　1枚
だし汁　大さじ3
醤油　1～2滴
水溶き片栗粉　少々

作り方
① 絹豆腐は2～3cm角に切る。
② 人参、白菜、大根は4～5mm角に切る。
③ ほうれん草はさっと茹でてから粗みじんに切る。
④ 小鍋に出し汁と②を入れ、軟らかく煮えたら①と③を加えて煮たて、醤油で薄く味をつけ、水溶き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）

かぼちゃとツナのおやき　（1人分）





【材　料】
かぼちゃ　50g
ツナ缶(水煮)　20g
片栗粉　大さじ1/2
サラダ油　少々

作り方
① かぼちゃは皮と種を除いて小さく切って柔らかく茹でてから、水気を切ってつぶしておく。
② ツナは水気を切って、①と片栗粉を混ぜ合わせ、食べやすい大きさの小判型にまとめる。

（生地の硬さは片栗粉の量で加減して下さい）

③ フライパンにサラダ油を敷き、②を片面ずつ返しながら両面に少し焦げ色がつくまで弱火で焼く。

（大きめに焼いて、食べやすい大きさに切って与えても良い）

三重県地域活動栄養士連絡協議会　松阪支部