

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和5年11月1日

かぼちゃのペースト		(1人分)
【材 料】		作り方
かぼちゃ	10g	① かぼちゃは種を除き厚めに皮をむき、軟らかくゆで、熱いうちに裏ごしする。
だし汁	大さじ2	② 小鍋にだし汁と①のかぼちゃを入れ弱火でひと煮する。
(硬さはだし汁で加減してください)		

青菜と豆腐のトロロ		(1人分)
【材 料】		作り方
小松菜(葉先)	1枚	① 小松菜はやわらかくゆでて、水気を絞ってみじん切りにしてから裏ごしする。
絹豆腐	10g	② 豆腐は裏ごすか、すり鉢ですりつぶす。
だし汁	大さじ2	③ 鍋にだし汁と①②を入れ、弱火で煮てトロロにする。
(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 》

鮭と大根の豆乳煮		(1人分)
【材 料】		作り方
生鮭切り身	15g	① 生鮭の切り身は茹でて皮と骨を取り除きこまかくほぐす。
大根	20g	② 大根は皮をむき、みじん切りにして軟らかくゆでる。
豆乳(無調整)	大さじ2	③ 小鍋に①②とだし汁、豆乳を入れひと煮する。
だし汁	大さじ1	

かぼちゃとしらすの和え物		(1人分)
【材 料】		作り方
かぼちゃ	20g	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。
しらす干し(軟)	5g	② しらす干しは熱湯でゆで、水気を切ってみじん切りにする。
だし汁	大さじ2	③ ①に②とだし汁を加え混ぜ、食べやすい硬さに加減する。

《 9～11ヶ月頃 》

野菜たっぷりけんちん煮		(1人分)
【材 料】		作り方
絹豆腐	20g	① 絹豆腐は2～3cm角に切る。
人参	10g	② 人参、白菜、大根は4～5mm角に切る。
白菜	1/4枚	③ 生しいたけは軸を取り除き粗みじんに切る。
大根	10g	④ 小松菜は粗みじんに切る。
生しいたけ	1/6枚	⑤ 小鍋に出し汁と②③を入れ、軟らかく煮えたら①と④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。
小松菜	1/2枚	
だし汁	大さじ3	
醤油	1～2滴	
水溶き片栗粉	少々	(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】		作り方
かぼちゃ	50g	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。
ツナ缶(水煮)	20g	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。
片栗粉	大さじ1/2	(生地硬さは片栗粉の量で加減して下さい)
サラダ油	少々	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)		