

## ～離乳食教室～

《5～6ヶ月頃》

令和6年2月14日

### 人参とりんごのおろし煮 (1人分)

【材 料】	作り方
人参 20g	① 人参は薄く輪切りにし、軟らかく茹でて裏漉しする。
りんご 10g	② 小鍋に①とすりおろしたりんご、水少々加えてひと煮する。
水 少々	

### ブロッコリーと豆腐のトロトロ (1人分)

【材 料】	作り方
ブロッコリー(花蕾) 10g	① ブロッコリーは小房を熱湯で軟らかく茹でて、花蕾だけを包丁でそぎとり、すり鉢ですりつぶす。
絹豆腐 20g	② 豆腐は裏漉すか、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】	作り方
絹豆腐 30g	① しらす干しは熱湯で茹でて、水気を切ってみじん切りにする。
しらす干し(軟) 10g	② 豆腐は5mm角くらいに切る。
人参 5g	③ 人参、ブロッコリーの小房は軟らかく茹でて、ブロッコリーの花蕾と人参をみじん切りにする。
ブロッコリー(花蕾) 10g	
だし汁 大さじ2	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。
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)

### 鶏とじゃが芋の煮物 (1人分)

【材 料】	作り方
じゃが芋 30g	① じゃが芋は皮をむき、小さく切って茹でてからつぶす。
鶏ささみひき肉 10g	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のじゃが芋を加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
だし汁 大さじ3	
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)

《9～11ヶ月頃》

### 鮭とブロッコリーのクリーム煮 (1人分)

【材 料】	作り方
生鮭 1/4切れ(20g)	① 生鮭はさっと茹でて皮と骨を除き細かくほぐしておく。
ブロッコリー 小房(20g)	② ブロッコリーは軟らかく茹でてみじん切りにする。
玉ねぎ 10g	③ 玉ねぎはみじん切りにする。
大根 20g	④ 大根は皮をむき、5mm角くらいに切る。
だし汁 大さじ3	⑤ 小鍋にだし汁と③の玉ねぎ④の大根を入れ軟らかくなるまで煮て
豆乳 大さじ3	①の鮭と②のブロッコリー、豆乳を加え弱火でひと煮して
水溶き片栗粉 少々	水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。 (煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

### 鶏ひき肉のポテトバーグ (1人分)

【材 料】	作り方
じゃが芋 50g	① じゃが芋は皮をむいて軟らかく茹でてつぶしておく。
鶏ひき肉 15g	② 人参はみじん切りにする。
人参 10g	③ フライパンで鶏ひき肉をほぐしながら②の人参と一緒に火を通す。
サラダ油 少々	④ ①に③を混ぜ込み、小判型にまとめる。
	⑤ フライパンにサラダ油を薄く敷き、④の両面に少し焦げ色がつくまで弱火で軽く焼く。 (食べやすい大きさに切って与える)