



～離乳食教室～



《5～6ヶ月頃》

令和8年4月22日

キャベツのペースト

(1人分)



【材 料】

キャベツ(内側の葉先) 1/4枚
だし汁 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① キャベツは内側の軟らかい部分の葉先を、軟らかくなるまでゆでてみじん切りにしてからすり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ② 小鍋にだし汁と①を入れて弱火にかけ、煮たったら水溶き片栗粉を加えて食べやすいトロトロの硬さになるようとろみをつける。

(とろみ具合はだし汁と片栗粉の量で加減しましょう)

人参と豆腐のトロトロ

(1人分)



【材 料】

人参 5g
絹豆腐 10g
だし汁(昆布だし) 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 人参は皮を除き薄切りにし軟らかくゆでてから、裏ごしする。
- ② 豆腐はすり鉢ですりつぶす。
- ③ 小鍋にだし汁と①と②を入れ煮たったら水溶き片栗粉を加えて食べやすいトロトロの硬さになるようとろみをつける。

(煮詰まったらだし汁を追加し、とろみ具合は片栗粉の量で加減しましょう)

《7～8ヶ月頃》

白身魚と野菜のあんかけ

(1人分)



【材 料】

白身魚(鯛刺身など) 15g
玉ねぎ 20g
キャベツ 10g
人参 5g
だし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 白身魚はゆでて、皮や骨を除き細かくほぐす。
 - ② 玉ねぎとキャベツはみじん切りにし、人参はすりおろす。
 - ③ 小鍋にだし汁と②を入れ煮立て野菜が軟らかくなったら、①を加えひと煮してから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- おかゆの上に③をかけて丼風にしても楽しめます。

豆腐の鶏そぼろ煮

(1人分)



【材 料】

絹豆腐 30g
鶏ささみひき肉 10g
小松菜 1枚
だし汁(昆布だし) 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 豆腐は5mm角に切っておく。
- ② 小松菜は茹でてからみじん切りにする。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、鶏ささみをほぐしながら煮立て①と②を加えて、ひと煮し水溶き片栗粉でとろみをつける。

《9～11ヶ月頃》

高野豆腐の五目煮

(1人分)



【材 料】

高野豆腐 2cm角1個
人参 20g
小松菜 1枚
鶏ひき肉 20g
だし汁 大さじ3
砂糖 ひとつまみ(1g)
醤油 1～2滴

作り方

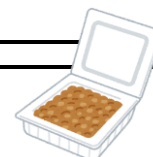
- ① 高野豆腐は水でもどし、水気を切ってみじん切りにする。
- ② 人参と小松菜もみじん切りにする。
- ③ 小鍋にだし汁と①②を入れ、煮立ってきたら鶏ひき肉をほぐしながら加え、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮てから調味し仕上げる。

(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

(砂糖や醤油は好みで加減してください)

納豆とキャベツのお焼き

(1人分)



【材 料】

ひきわり納豆 15g
キャベツ(葉先) 20g
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 少々
醤油 1滴

作り方

- ① キャベツは1～2cm長さの細く短いせん切りにする。
- ② ひきわり納豆と①と醤油を混ぜ、つなぎに片栗粉を加える。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く敷き、②をスプーンで落とし、平らな円形にし弱火で両面に薄く焦げ色がつくよう返しながら焼く。

(醤油は使わなくてもかまいません。好みで加減してください)