

# ～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和5年 7月 12日

## かぼちゃの豆乳煮

(1人分)

【材 料】		作り方
かぼちゃ	4cm角(8g)	① かぼちゃは皮と種を除き、軟らかくゆでて裏ごしする。 (ゆで汁は少量取っておく)
豆乳(無調整)	大さじ1	③ 小鍋に豆乳と①を入れてひと煮たちさせる。 (ゆで汁で硬さを加減して下さい)
ゆで汁	適量	

## じゃが芋と青菜のトロトロ

(1人分)

【材 料】		作り方
じゃが芋	1/8個(10g)	① じゃが芋は皮をむき、小さく切って水から軟らかくゆでて熱いうちに裏ごしする。
小松菜(葉先)	1枚	② 小松菜は柔らかく茹で、水気を絞ってみじん切りにしてから裏ごしする。
だし汁	大さじ2	③ 鍋にだし汁と①②を入れ、弱火でひと煮してトロトロにする。 (硬さはだし汁の量で加減して下さい)

《 7～8ヶ月頃 》

## 鶏ささみの肉じゃが

(1人分)

【材 料】		作り方
鶏ささみひき肉	10g	① じゃが芋は皮をむき、5mm角に切っておく。
じゃが芋	20g	② 人参と玉ねぎはみじん切りにする。
人参	5g	③ 小鍋にだし汁と①②を入れ煮る。野菜が軟らかくなったら
玉ねぎ	10g	鶏ささみひき肉をほぐしながら加え、肉に火が通ったら
だし汁	大さじ5	水溶き片栗粉でとろみをつける。
水溶き片栗粉	少々	

(煮つまったらしだし汁を加えて加減して下さい)

## かぼちゃとしらすの和え物

(1人分)

【材 料】		作り方
かぼちゃ	30g	① かぼちゃは皮と種をとり、小さく切ってやわらかくゆでてつぶしておく。
しらす干し(軟)	5g	② しらす干しは熱湯でゆでて水気を切ってみじん切りにする。
だし汁	大さじ2	③ 鍋に①②とだし汁を加えて弱火でさっと火を通しながら混ぜ合わせる。

《 9～11ヶ月頃 》

## 野菜と鶏ささみのハヤシライス

(1人分)

【材 料】		作り方
鶏ささみひき肉	20g	① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
玉ねぎ	20g	② トマトは皮と種を除き粗みじん切りにする。
人参	10g	③ 鍋にだし汁を入れ、鶏ささみひき肉をほぐしながら煮る。
ピーマン	5g	④ 肉に軽く火が通ったら①②を加え野菜が軟らかくなるまで
トマト	1/6個(20g)	煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
だし汁	1/4カップ(50ml)	⑤ 粥を器に盛り、④をかけて仕上げる。
水溶き片栗粉	少々	
お粥	子ども茶碗1杯	

## じゃが芋とツナの落とし焼き

(1人分)

【材 料】		作り方
じゃが芋	50g	① じゃが芋は皮をむいてすりおろす。
ツナ缶(水煮)	15g	② ツナは水気を切って粗くほぐす。
パプリカ(赤)	5g	③ パプリカはみじん切りにする。
サラダ油	少々	④ 熱したフライパンにサラダ油を薄く敷き、①②③を混ぜた生地をスプーンで3～5cmくらいの大きさに落とし、平らにして両面にこんがり焼き色がつくまで弱火で返しながらしっかり焼く。
		⑤ 食べやすい大きさに切って与える。