～離乳食教室～

令和8年8月26日

《 5～6ヶ月頃 》

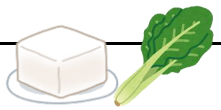
かぼちゃのペースト　（1人分）



【材　料】
かぼちゃ　4cm角(10g)
だし汁　大さじ2

【作り方】
① かぼちゃは皮と種を除き、軟らかく茹でて裏ごしする。
② 小鍋にだし汁と①を入れてひと煮たちさせる。
（硬さはだし汁の量で加減して下さい）
（かぼちゃは電子レンジで加熱してもOKです）

青菜と豆腐のトロトロ　（1人分）



【材　料】
小松菜（葉先）　1枚
絹豆腐　10g
だし汁　大さじ2

【作り方】
① 小松菜はやわらかく茹で、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 》

かぼちゃとしらすの和え物　（1人分）

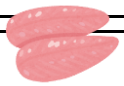


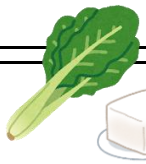


【材　料】
かぼちゃ　30g
しらす干し（軟）　5g
だし汁　大さじ2

【作り方】
① かぼちゃは皮と種をとり、小さく切ってやわらかく茹でつぶしておく。
② 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。
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。

豆腐の鶏そぼろあんかけ　（1人分）







【材　料】
絹豆腐　20g
鶏ささみひき肉　10g
小松菜（葉先）　2枚
だし汁　大さじ4
水溶き片栗粉　少々

【作り方】
① 豆腐は5mm角に切っておく。
② 小松菜はやわらかく茹で、水気を絞ってみじん切りにする。
③ 小鍋にだし汁を入れ、鶏ささみひき肉をほぐしながら煮る。肉に火が通ったら①と②を加えて弱火でひと煮し、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 》

白身魚のラタトゥイユ　（1人分）









【材　料】
白身魚（鯛切身か刺身）　20g
なす　20g
玉ねぎ　10g
パプリカ　10g
トマト　1/4個(30g)
だし汁　大さじ3

【作り方】
① 白身魚は皮と骨を除き、茹でてからほぐしておく。
② なすは皮をむいて5mm角くらいに切る。
③ 玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。
④ トマトは皮と種を除き、5mm角くらいに切る。
⑤ 鍋にだし汁を入れ、②③④の野菜と①の魚を加え、野菜がやわらかくなるまでよく煮る。

鶏ひき肉のレタスチャーハン　（1人分）





【材　料】
鶏ささみひき肉　20g
人参　5g
玉ねぎ　20g
ピーマン　5g
レタス　1/2枚
だし汁　大さじ2
お粥　子ども茶碗1杯

【作り方】
① 人参、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
② レタスは1cm長さのせん切りにする。
③ フライパンにだし汁と鶏ひき肉と①②の野菜を入れ、弱火で混ぜながら汁気がなくなるまでよく火を通す。
④ ③に火が通って野菜がやわらかくなったら、粥を加えて混ぜ合わせる。
（野菜が硬い時は、だし汁を加えて柔らかくなるまで煮て下さい）

三重県地域活動栄養士連絡協議会　松阪支部