

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和5年9月13日

人参とリンゴのおろし煮 (1人分)

【材 料】	作り方
人参 10g	① 人参は薄く皮をむき、薄切りにして軟らかく茹でて
りんご 10g	裏漉しする。(電子レンジで軟らかくなるまで加熱してもOKです)
だし汁 大さじ1	② りんごは皮と芯を除き、すりおろす。
	③ 鍋にだし汁と①②を入れて弱火にかけひと煮する。

青菜と豆腐のトロトロ (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茹で、水気を絞ってみじん切りにしてから
絹豆腐 10g	裏漉しする。
だし汁 大さじ2	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 》

白身魚の人参のおろし煮 (1人分)

【材 料】	作り方
白身魚(鯛刺身) 15g	① 白身魚は皮と骨を除き、茹でてからほぐしておく。
人参 20g	(刺身を利用するとお手軽です)
だし汁 大さじ3	② 人参は皮を薄くむき、すりおろす。
水溶性片栗粉 少々	③ 小鍋にだし汁に人参入れ煮立て、軟らかくなったら①を加えてひと煮し、片栗粉でとろみをつける。

豆腐の鶏そぼろあんかけ (1人分)

【材 料】	作り方
絹豆腐 20g	① 豆腐は5mm角に切っておく。
鶏ささみひき肉 10g	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。
小松菜(葉先) 2枚	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。
だし汁 大さじ4	肉に火が通ったら①と②を加えて弱火でひと煮し、
水溶性片栗粉 少々	水溶性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】	作り方
白身魚(鯛切身か刺) 20g	① 白身魚は皮と骨を除き、茹でてからほぐしておく。
なす 20g	② なすは皮をむいて5mm角くらいに切る。
玉ねぎ 10g	③ 玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。
パプリカ 10g	④ トマトは皮と種を除き、5mm角くらいに切る。
トマト 1/4個(30g)	⑤ 鍋にだし汁を入れ、②③④の野菜と①の魚を加え、野菜が
だし汁 大さじ3	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】	作り方
鶏ささみひき肉 20g	① 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
人参 5g	② レタスは1cm長さのせん切りにする。
玉ねぎ 10g	③ フライパンにだし汁と鶏ひき肉と①②の野菜を入れ、
レタス 1/2枚	弱火で混ぜながら汁気がなくなるまでよく火を通す。
だし汁 大さじ2	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
お粥 子ども	混ぜ合わせる。
茶碗1杯	

(野菜が硬い時は、だし汁を加えて加減して下さい)