

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和6年10月9日

人参とりんごのすり流し

(1人分)

【材 料】

人参
りんご
水

20g
10g
少々

作り方

- ① 人参は薄く輪切りにし、軟らかく茹でて裏漉しする。
② 小鍋に①とすりおろしたりんご、水少々加えて煮る。

ブロッコリーと豆腐のトロトロ

(1人分)

【材 料】

ブロッコリー(花蕾) 10g
絹豆腐 20g
だし汁 大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房を熱湯で軟らかく茹で、花蕾だけを包丁でそぎとり、すり鉢ですりつぶす。
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 》

豆腐としらすのやわらか煮

(1人分)

【材 料】

絹豆腐 30g
しらす干し(軟) 10g
人参 5g
ブロッコリー(花蕾) 10g
だし汁 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 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。
② 豆腐は5mm角くらいに切る。
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。
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。

(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

鶏とかぼちゃの煮物

(1人分)

【材 料】

かぼちゃ 30g
鶏ささみひき肉 10g
だし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、小さく切って茹でてからつぶす。
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のかぼちゃを加えてひと煮し、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 》

野菜たっぷりけんちん煮

(1人分)

【材 料】

絹豆腐 20g
人参 10g
白菜 1/4枚
大根 10g
小松菜 1/2枚
だし汁 大さじ3
醤油 1～2滴
水溶き片栗粉 少々

作り方

- ① 絹豆腐は2～3cm角に切る。
② 人参、白菜、大根は4～5mm角に切る。
③ 小松菜は粗みじん切りに切る。
④ 小鍋に出し汁と②を入れ、軟らかく煮えたら①と③を加えて煮たて、醤油で薄く味をつけ、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)

かぼちゃとツナのおやき

(1人分)

【材 料】

かぼちゃ 50g
ツナ缶(水煮) 20g
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除いて小さく切って柔らかく茹でてから、水気を切ってつぶしておく。
② ツナは水気を切って、①と片栗粉を混ぜ合わせ、食べやすい大きさの小判型にまとめる。
(生地の硬さは片栗粉の量で加減して下さい)
③ フライパンにサラダ油を敷き、②を片面ずつ返しながら両面に少し焦げ色がつくまで弱火で焼く。
(大きめに焼いて、食べやすい大きさに切って与えても良い)