

## ～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】		作り方
人参	20g	① 人参は薄く輪切りにし、軟らかく茹でて裏漉しする。
りんご	10g	② 小鍋に①とすりおろしたりんご、水少々加えて煮る。
水	少々	

ブロッコリーと豆腐のトロトロ		(1人分)
【材 料】		作り方
ブロッコリー(花蕾)	10g	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
絹豆腐	20g	そぎとり、すり鉢ですりつぶす。
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。
		(煮詰まつたらだし汁を加えて加減して下さい)

豆腐としらすのやわらか煮		(1人分)
【材 料】		作り方
絹豆腐	30g	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。
しらす干し(軟)	10g	② 豆腐は5mm角くらいに切る。
人参	5g	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
ブロッコリー(花蕾)	10g	人参をみじん切りにする。
だし汁	大さじ2	④ 小鍋に①②③とだし汁を入れてひと煮し、水溶き片栗粉で
水溶き片栗粉	少々	とろみをつける。 (煮詰まつ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】		作り方
かぼちゃ	30g	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。
鶏ささみひき肉	10g	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あわせ
だし汁	大さじ3	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
水溶き片栗粉	少々	とろみをつける。 (煮詰まつたらだし汁を加えて加減して下さい)

野菜たっぷりけんちん煮		(1人分)
【材 料】		作り方
絹豆腐	20g	① 絹豆腐は2~3cm角に切る。
人参	10g	② 人参、白菜、大根は4~5mm角に切る。
白菜	1/4枚	③ 小松菜は粗みじんに切る。
大根	10g	④ 小鍋に出し汁と②を入れ、軟らかく煮えたら①と③を
小松菜	1/2枚	加えて煮たて、醤油で薄く味をつけ、水溶き片栗粉で
だし汁	大さじ3	とろみをつける。
醤油	1~2滴	
水溶き片栗粉	少々	(煮詰まつ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】		作り方
かぼちゃ	50g	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、
ツナ缶(水煮)	20g	水気を切ってつぶしておく。
片栗粉	大さじ1/2	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
サラダ油	少々	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)