

～離乳食教室～

《5～6ヶ月頃》

令和7年8月6日

かぼちゃのペースト

(1人分)

【材 料】

かぼちゃ
だし汁

4cm角(10g)
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)

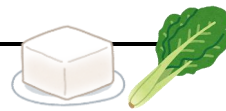
【材 料】

小松菜(葉先)
絹豆腐
だし汁

1枚
10g
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 豆腐は裏漉しすか、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
しらす干し(軟)
だし汁

30g
5g
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】

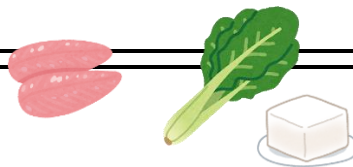
絹豆腐
鶏ささみひき肉
小松菜(葉先)
だし汁
水溶き片栗粉

20g
10g
2枚
大さじ4
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)
なす
玉ねぎ
パプリカ
トマト
だし汁

20g
20g
10g
10g
1/4個(30g)
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
人参
玉ねぎ
ピーマン
レタス
だし汁
お粥

20g
5g
20g
5g
1/2枚
大さじ2
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)

