

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和7年 6月 25日

人参のペースト

(1人分)

【材 料】

人参 10g
だし汁 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 人参は薄く皮をむき、薄く輪切りにしてやわらかく茹でて裏漉しする。(電子レンジで柔らかくなるまで加熱してもOKです)
- ② 鍋にだし汁と①を入れて弱火にかけ、ひと煮する。とろみ具合は水溶き片栗粉で加減してください。



じゃが芋と青菜のトロトロ

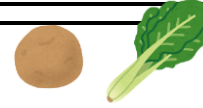
(1人分)

【材 料】

じゃが芋 1/8個(10g)
小松菜(葉先) 1枚
だし汁 大さじ2

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき、小さく切って水からやわらかく茹でて熱いうちに裏ごしする。
- ② 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ごしする。
- ③ 鍋にだし汁と①②を入れ、弱火でひと煮してトロトロにする。(硬さはだし汁の量で加減して下さい)



《 7～8ヶ月頃 》

鶏ささみの肉じゃが

(1人分)

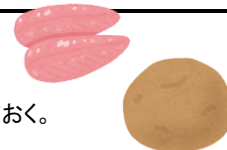
【材 料】

鶏ささみひき肉 10g
じゃが芋 20g
人参 5g
玉ねぎ 10g
だし汁 大さじ5
水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき、5mm角に切っておく。
- ② 人参と玉ねぎはみじん切りにする。
- 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①②を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て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)



白身魚と人参のおろし煮

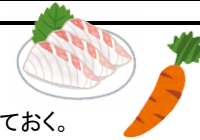
(1人分)

【材 料】

白身魚(鯛切身か刺身) 15g
人参 20g
だし汁 大さじ3
水溶き片栗粉 少々

【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。(刺身を利用するとお手軽です)
- ② 人参は皮を薄くむき、すりおろす。
- ③ 小鍋にだし汁に人参を入れ煮立て、やわらかくなったら①を加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



《 9～11ヶ月頃 》

野菜と鶏ささみのハヤシライス

(1人分)

【材 料】

鶏ささみひき肉 20g
玉ねぎ 20g
人参 10g
ピーマン 5g
トマト 1/6個(20g)
だし汁 1/4カップ(50ml)
水溶き片栗粉 少々
お粥 子ども茶碗1杯

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ② トマトは皮と種を除き、粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏ささみひき肉をほぐしながら煮る。肉に軽く火が通ったら①②を加え、野菜が軟らかくなるまで煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 粥を器に盛り、③をかけて仕上げる。



じゃが芋とツナの落とし焼き

(1人分)

【材 料】

じゃが芋 50g
ツナ缶(水煮) 15g
ピーマン 5g
サラダ油 少々

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて、すりおろす。
- ② ツナは水気を切って、粗くほぐす。
- ③ ピーマンはみじん切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を薄く敷き、①②③を混ぜた生地をスプーンで3～5cmくらいの大きさに落とし、平らにして両面にこんがり焼き色がつくまで弱火で返しながらじっくり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

