



## ～離乳食教室～



《5~6ヶ月頃》

令和7年12月24日

### オレンジポテト

(1人分)



【材 料】

さつまいも  
オレンジor  
みかんの絞り汁  
湯

作り方

20g ① さつまいもは皮をむいて1cm角くらいに切って水にさらしてからやわらかくなるまで煮て、水気を切って熱いうちに裏漉す。  
大さじ1 ② 鍋に①とオレンジかみかんの果汁を同量の湯で薄めたものを  
大さじ1 加えひと煮してとろとろに仕上げる。

### 白菜と豆腐のとろとろ煮

(1人分)



【材 料】

白菜の葉先  
絹豆腐  
だし汁

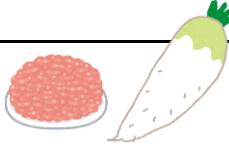
作り方

1/3枚 ① 白菜は柔らかく茹で細かく刻んでから裏漉しする。  
20g ② 豆腐は裏ごしするか、すり鉢ですりつぶす。  
大さじ2 ③ 小鍋にだし汁と①②を入れ、ひと煮してとろとろに仕上げる。

《7~8ヶ月頃》

### 鶏ひき肉のおろし煮

(1人分)



【材 料】

鶏ささみひき肉  
大根  
だし汁  
水溶き片栗粉

作り方

10g ① 大根は皮を厚めにむき、すりおろす。  
20g ② 小鍋にだし汁と鶏ささみひき肉を入れ肉をほぐしながらひと煮し、  
大さじ3 ①の大根を入れ煮立て、柔らかくなるまで煮る。  
少々 ②に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。  
(煮汁が少なくなったらだし汁か水を加えて加減してください)

### 人参とブロッコリーの白和え

(1人分)



【材 料】

絹豆腐  
人参  
ブロッコリーの花蕾  
だし汁

作り方

20g ① 絹豆腐は茹でてすり鉢ですりつぶす。  
10g ② 皮をむいた人参とブロッコリーはみじん切りにし、一緒に柔らかく  
1房 なるまで茹でてしっかり水切りする。  
小さじ1 ③ ①に②とだし汁を加え和える。  
(和え物の状態はだし汁の量で加減してください)

《9~11ヶ月頃》

### あんかけ豆腐

(1人分)



【材 料】

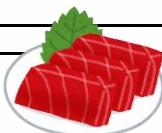
絹豆腐  
人参  
白菜(葉先)  
小松菜(葉先)  
鶏ささみひき肉  
だし汁  
醤油  
水溶き片栗粉

作り方

30g ① 絹豆腐は7~8mm角に切る。  
10g ② 皮をむいた人参と白菜は粗みじん切りにする。  
1/4枚 ③ 小松菜はみじん切りにする。  
1枚 ④ 小鍋にだし汁と②の人参、鶏ひき肉をほぐしながら入れて煮る。  
15g 野菜が柔らかくなったら③の小松菜と①の豆腐を加え煮立て、  
1/4カップ(50ml) 醤油で少し風味をつけたら、水溶き片栗粉で  
1滴 少々 とろみをつけて仕上げる。

### マグロと大根のトマト煮

(1人分)



【材 料】

マグロ(刺身)  
ブロッコリーの花蕾  
大根  
トマト  
だし汁  
水溶き片栗粉

作り方

2切れ ① マグロは茹でてからほぐしておく。  
小房1(20g) ② ブロッコリーは柔らかく茹で、みじん切りにする。  
40g ③ 大根は皮を厚めにむき8mm角くらいに切っておく。  
1/4個(30g) ④ トマトは皮と種を除きみじん切りにしておく。  
大さじ3 ⑤ 鍋にだし汁と③の大根と④のトマトを入れ、軟らかく煮えたら  
少々 ①のマグロと②のブロッコリーを加え、ひと煮してから水溶き  
片栗粉でとろみをつけて仕上げる。  
(煮汁が少なくなったらだし汁か水を加えて加減してください)