



～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 さつま芋は皮をむいて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 加えひと煮してととろに仕上げる。

白菜と豆腐のととろ煮

(1人分)



【材 料】

白菜の葉先
絹豆腐
だし汁

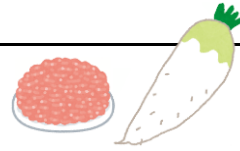
作り方

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】

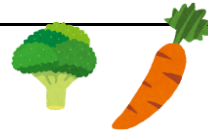
鶏ささみひき肉
大根
だし汁
水溶き片栗粉

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、軟らかくなるまで煮る。
少々 ③ 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】

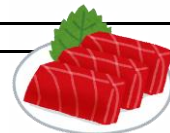
絹豆腐
人参
白菜(葉先)
小松菜(葉先)
鶏ささみひき肉
だし汁
醤油
水溶き片栗粉

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 とろみをつけて仕上げる。
少々

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)