



# ～離乳食教室～



《5～6ヶ月頃》

令和8年2月13日

**人参とりんごのおろし煮** (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、水少々加えてひと煮する。
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て、花蕾だけを包丁でそぎとり、すり鉢ですりつぶす。
絹豆腐	20g	② 豆腐は裏漉すか、すり鉢ですりつぶす。
だし汁	大さじ2	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》

**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て、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人参をみじん切りにする。
ブロッコリー(花蕾)	10g	④ 小鍋に①②とだし汁を入れてひと煮し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
だし汁	大さじ2	
水溶性片栗粉	少々	(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)

**鶏とじゃが芋の煮物** (1人分)  

【材 料】 作り方

じゃが芋	30g	① じゃが芋は皮をむき5mm角切り、人参は皮をむきみじん切りにする。
人参	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っかり火を通し、①のじゃが芋と人参を加えてやわらかくなるまで煮る。
鶏ささみひき肉	10g	③ 煮えたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
だし汁	大さじ4	
水溶性片栗粉	少々	(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》

**鮭とブロッコリーのクリーム煮** (1人分)   

【材 料】 作り方

生鮭	1/4切れ(20g)	① 生鮭はさっと茹でて皮と骨を除き細かくほぐしておく。
ブロッコリー	小房(20g)	② ブロッコリーは軟らかく茹でてみじん切りにする。
玉ねぎ	20g	③ 玉ねぎはみじん切りにする。
大根	20g	④ 大根は皮をむき、7～8mm角くらいに切る。
だし汁	大さじ3	⑤ 小鍋にだし汁と③の玉ねぎ④の大根を入れ軟らかくなるまで煮て①の鮭と②のブロッコリー、豆乳を加え弱火でひと煮して水溶性片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
豆乳	大さじ3	(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)
水溶性片栗粉	少々	

**鶏ひき肉のポテトバーグ** (1人分)  

【材 料】 作り方

じゃが芋	50g	① じゃが芋は皮をむいて軟らかく茹でてつぶしておく。
鶏ひき肉	15g	② 人参はみじん切りにする。
人参	10g	③ フライパンで鶏ひき肉をほぐしながら②の人参と一緒に火を通す。
サラダ油	少々	④ ①に③を混ぜ込み、小判型にまとめる。
		⑤ フライパンにサラダ油を薄く敷き、④の両面に少し焦げ色がつくまで弱火で軽く焼く。
		(食べやすい大きさに切って与える)