

～離乳食教室～

《5～6ヶ月頃》

令和5年 5月 2日

キャベツのペースト		(1人分)
【材 料】		作り方
キャベツ(内側の葉先)	1/4枚	① キャベツは茎をのぞき、軟らかくゆでてみじん切りにしてからすり鉢でなめらかにすりつぶす。
だし汁	大さじ2	② 鍋にだし汁と①を入れて弱火にかけ、煮る。

ほうれん草と豆腐のトロトロ		(1人分)
【材 料】		作り方
ほうれん草(葉先)	1枚	① ほうれん草は軟らかくゆで、水にさらしてから細かく刻んで裏ごしする。
絹豆腐	10g	② 豆腐はすり鉢ですりつぶす。
だし汁	大さじ2	③ 鍋にだし汁と①と②を入れ煮立ったら水溶き片栗粉を加えて食べやすいトロトロの硬さになるようとろみをつける。 (煮詰まったらだし汁を追加し、とろみ具合は片栗粉の量で加減しましょう)
水溶き片栗粉	少々	

《7～8ヶ月頃》

白身魚と野菜のあんかけ丼		(1人分)
【材 料】		作り方
白身魚(鯛など)	15g	① 白身魚はゆでて、細かくほぐす。
玉ねぎ	20g	② 玉ねぎとキャベツはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。
キャベツ	10g	③ 小鍋にだし汁と②を入れ煮立て、①を加えて煮込む。
にんじん	5g	野菜が軟らかくなったら、しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
だし汁	大さじ3	④ おかゆの上に③をかける。
しょうゆ	1滴	
水溶き片栗粉	少々	
おかゆ	子ども茶碗に1/2	

豆腐の鶏そぼろ煮		(1人分)
【材 料】		作り方
絹豆腐	20g	① 豆腐は5mm角に切っておく。
鶏ささみひき肉	10g	② 鶏ささみひき肉はさつとゆでて、水気を切って細かくほぐす。
ほうれん草	1枚	③ ほうれん草はゆで、水にさらしてから水気を絞り、みじん切りにする。
だし汁	大さじ3	④ 鍋にだし汁と①②を入れ煮立て、水溶き片栗粉と③を加えてひと煮する。
水溶き片栗粉	少々	

《9～11ヶ月頃》

コロコロチーズポテト		(1人分)
【材 料】		作り方
じゃがいも	1/4個(25g)	① じゃがいもは皮をむいて、7～8mm角に切り、軟らかくゆでる。
カッターチーズ	小さじ1	② ①にカッターチーズと青のりをまぶす。
青のり	少々	
* 乳アレルギーの場合は、無調整豆乳を煮立て、レモン汁を加えてから火を止め、こし器で水気を切るとカッターチーズの代用になります		

カラフル野菜のラタトウユ		(1人分)
【材 料】		作り方
鶏ささみひき肉	20g	① 玉ねぎとにんじん、ピーマンは4～5mm角切りにする。
玉ねぎ	20g	② かぼちゃは皮と種を除き、4～5mm角切りにする。
にんじん	10g	③ トマトも皮と種を除いて、4～5mm角切りにする。
ピーマン	5g	④ 鍋にだし汁を入れ、鶏ささみひき肉をほぐしながら煮る。
かぼちゃ	20g	鶏肉に軽く火が通ったら①②③を加え、野菜が軟らかくなるまでよく煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
トマト	1/4個(40g)	
だし汁	大さじ4	
水溶き片栗粉	少々	