

～離乳食教室～

《5～6ヶ月頃》

令和6年4月18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
だし汁 大さじ2	すり鉢でなめらかにすりつぶす。
水溶き片栗粉 少々	② 鍋にだし汁と①を入れて弱火にかけ、煮た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。
(とろみ具合は片栗粉の量で加減しましょう)	

人参と豆腐のトロトロ

(1人分)

【材 料】	作り方
人参 5g	① 人参は軟らかくゆで、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
水溶き片栗粉 少々	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)	

《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、人参はすりおろす。
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。
人参 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
だし汁 大さじ3	とろみをつける。
しょうゆ 1滴	④ おかゆの上に③をかける。
水溶き片栗粉 少々	
おかゆ 子ども茶碗に1/2	(醤油は使わなくてもかまいません)

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。
小松菜 1枚	③ 小松菜は茹でてからみじん切りにする。
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
水溶き片栗粉 少々	ひと煮する。

《9～11ヶ月頃》

高野豆腐の五目煮

(1人分)

【材 料】	作り方
高野豆腐 2cm角1個	① 高野豆腐は水でもどし、水気を切ってみじん切りにする。
人参 20g	② 人参と小松菜もみじん切りにする。
小松菜 1枚	③ 小鍋にだし汁と①②を入れ、煮立ってきたら鶏ひき肉を
鶏ひき肉 10g	ほぐしながら加え、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮てから
だし汁 大さじ3	調味し仕上げる。
砂糖 ひとつまみ(1g)	
醤油 1～2滴	(煮詰まったらだし汁を加えて加減して下さい)
(砂糖や醤油は好みで加減して下さい)	

納豆とキャベツのお焼き

(1人分)

【材 料】	作り方
ひきわり納豆 15g	① キャベツは2～3cm長さの細いせん切りにする。
キャベツ(葉先) 20g	② ひきわり納豆と①と醤油を混ぜ、つなぎに片栗粉を加える。
片栗粉 大さじ1/2	③ フライパンにサラダ油を薄く敷き、②をスプーンで落とし
サラダ油 少々	弱火で両面に薄く焦げ色がつくよう返しながら焼く。
醤油 1滴	
(醤油は好みで使わなくてもかまいません。加減して下さい)	