

～離乳食教室～

《 5～6ヶ月頃 》

令和6年12月11日

オレンジポテト

(1人分)

【材 料】	作り方
さつまいも	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
オレンジor	鍋でやわらかくなるまで煮る。水気を切って熱いうちに裏漉す。
みかんの絞り汁	大さじ1 ② オレンジかみかんの果汁を同量の湯で薄め①に加えて
湯	大さじ1 とろとろにのぼす。

白菜と豆腐のとろとろ煮

(1人分)

【材 料】	作り方
白菜の葉先	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。
絹豆腐	20g ② 豆腐は裏ごしするか、すり鉢ですりつぶす。
だし汁	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】	作り方
鶏ささみひき肉	10g ① 大根は皮を薄くむき、すりおろす。
大根	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、
だし汁	大さじ4 ①の大根を加え煮立て、軟らかくなるまで煮る。
水溶き片栗粉	少々 ③ ②に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて仕上げる。 (煮汁が少なくなったらだし汁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】	作り方
絹豆腐	20g ① 絹豆腐は茹でてすり鉢ですりつぶす。
人参	10g ② 人参とブロッコリーはみじん切りにし、一緒に柔らかくなるまで
ブロッコリー穂先	1房 茹でてしっかり水切りする。
だし汁	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】	作り方
絹豆腐	30g ① 絹豆腐は7～8mm角に切る。
人参	10g ② 人参と白菜は粗みじん切りにする。
白菜	葉先1/4枚 ③ 小松菜はみじん切りにする。
小松菜	葉先1/2枚 ④ 小鍋にだし汁と②の人参と白菜、鶏ひき肉をほぐしながら
鶏ささみひき肉	20g 入れて煮る。野菜が柔らかくなったら③の小松菜と①の豆腐を
だし汁	1/4カップ(50ml) 加え煮立て、醤油で少し風味をつけたら、水溶き片栗粉で
醤油	1滴 とろみをつけて仕上げる。
水溶き片栗粉	少々

マグロと大根のトマト煮

(1人分)

【材 料】	作り方
マグロ(刺身)	2切れ ① マグロは茹でてからほぐしておく。
ブロッコリー	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。
大根	40g ③ 大根は8mm角くらいに切っておく。
トマト(ミニでもよい)	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。
だし汁	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
水溶き片栗粉	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)