

離乳食の献立例



<5～6か月>

ブロッコリーポテト

じゃがいも	30g
ブロッコリー	大さじ1
だし	70cc



- ①じゃがいもは1cm角に切り、だしでやわらかく炊き、つぶします。
- ②ブロッコリーはやわらかくゆでて、穂先をみじん切りにし、すりつぶし、①とあえます。



木べらとスプーンを使うとつぶれやすくなります。



穂先はすり鉢ですりつぶしましょう。

おろし人参の白和え

とうふ	30g
人参すりおろし	大さじ2



- ①豆腐はお湯をくぐらせ、水気を切ってすりつぶします。
- ②人参はゆでてすりおろし、①とあえます。



絹ごし豆腐を使うとなめらかになります。すり鉢でつぶしましょう。



人参は半ゆでにし、すりおろすと簡単です。

<7~8か月>

ささみのトマト煮

ささみ	1 / 3本
トマト	1 / 8個
だし	大さじ1



- ①ささみはみじん切りにする。トマトは湯むきして種をとり、みじん切りにします。
- ②鍋にささみ、トマト、だしを入れ、ささみに火がとるまで煮ます。



トマトのおしり部分に十字の切り込みを入れ、熱湯に入れます。



冷水につけ、切り込み部分から皮をむきます。



水平に切り、スプーンでトマトの種を取り除きます。

ヨーグルトサラダ

じゃがいも	30g
にんじん	20g
プレーンヨーグルト	小さじ1



- ①じゃがいも、にんじんはあられ（5mm角）に切り、やわらかく炊きます。
- ②ヨーグルトにじゃがいもとにんじんを混ぜ合わせます。



ヨーグルト150gに対し、砂糖小さじ2を加えます。

<9～11か月>

大根と白身魚のあんかけ

大根	30g
白身魚	10g
だし汁	50cc
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ1/2

- ①大根は5～6mm角にします。白身魚は小さく切ります。
- ②鍋に大根、だし汁を入れて煮ます。大根がやわらかくなったら白身魚を加えて混ぜ、火が通るまで煮ます。
- ③しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。



火を止めて水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜて再び火にかけます。

※100ccの水に対し、小さじ1の片栗粉を倍量の水(小さじ2)で溶いた水溶き片栗粉を入れる。

トマトとキャベツの卵炒め

溶き卵	1/2個
トマト	10g
キャベツ	10g
サラダ油	少々
しょうゆ	少々

- ①トマトは湯むきをして粗みじん切りにします。キャベツはやわらかくゆでてみじん切りにします。
- ②溶き卵にしょうゆを加えます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作ります。そこにトマト、キャベツを加えて炒め合わせます。



菜箸を何本か使ってかき混ぜ、いり卵にします。



5～6か月、7～8か月のレシピについては、「写真で見る！離乳食の作り方」に作り方の工程を写真で分かりやすく載せています。ぜひご覧ください。