

# 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。