

離乳食レシピ

5～6か月頃

白身魚の新緑煮

<材料>

かれい（白身魚）・・・ 10 g
じゃがいも・・・・・・ 20 g
ブロッコリー・・・・・・ 5 g
だし汁・・・・・・・・・ 20 ml

<作り方>

- ① かれいは熱湯でゆでて、すりつぶす。
- ② じゃがいもとブロッコリーは軟らかくゆでて、すりつぶす。
- ③ 鍋に①②とだし汁を混ぜ合わせてひと煮立ちさせる。



7～8か月頃

鶏ささみのりんご煮

<材料>

鶏ささみ・・・・・・・・・ 10 g
ほうれんそう・・・・・・ 5 g
りんご・・・・・・・・・ 10 g
だし汁・・・・・・・・・ 15 ml
バター・・・1 g 片栗粉・・・ 5 g

<作り方>

- ① ほうれんそうは葉先を軟らかくゆでて、細かく刻む。
- ② 鶏ささみは沸騰しだし汁に入れてゆで、中まで火を通す。
- ③ ②の鶏ささみを取り出して細かく刻んでつぶし、再びゆで汁にもどす。
- ④ ③に3mm角程度に刻んだりんごを加え、りんごが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げに①とバターを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



9～11か月頃

レバー入りポテト

<材料>

鶏レバー・・・・・・ 10 g
じゃがいも・・・15 g
バター・・・・・・ 1 g
粉ミルク・・・・・・ 15 ml
りんご・・・・・・ 5 g

<作り方>

- ① 鶏レバーはゆでて裏ごしする。
- ② じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶす。
- ③ りんごはすりおろす。
- ④ ①②とバター・粉ミルクを加えて、少し煮る。



12～18か月頃

トマトスープ

<材料>

トマト・・・・・・ 10 g（皮と種を取り、粗みじん切り）
鶏ささみ・・・・・・ 10 g（すじを取り、小さく切る）
じゃがいも・・・・ 20 g（3mm角に切る）
たまねぎ・・・・ 5 g（粗みじん切り）
キャベツ・・・・ 5 g（長さ1cmのせん切り）
スパゲティ（乾） 2 g（1cmに折る）
水・・・・・・ 100 ml

<作り方>

鍋に水と材料を入れ軟らかくなるまで煮る。

