

家庭でできるレシピ～離乳食に展開～

主菜:かぼちゃ団子のトマト煮

材料（1人分）	作り方
かぼちゃ団子 2個 たまねぎ 30g にんじん 20g バター（無塩バター） 4g トマト（ホール缶） 50g 水 50ml いんげん 20g コンソメ 1g 食塩 ひとつまみ 【かぼちゃだんご】 かぼちゃ 15g 鶏胸ひき肉 10g だし 1/2カップ 水溶き片栗粉 少々	① たまねぎ・にんじんは皮を除いて1cm角程度に切る。 ② 鍋にバターを熱し、色が変わるまで玉ねぎを炒める。次ににんじんを入れて炒める。 ③ ②にホールトマト、水を加えて煮込む。 ④ いんげんはやわらかく茹でて小口に切る。 【かぼちゃだんご】 ①かぼちゃは水少々を振って電子レンジで加熱し、皮を除いて荒くつぶし鶏ひき肉とよく練り混ぜる。 ②①を小さなだんごに丸め、だしで煮る。（一人100ml）



離乳食へ展開

初期【5～6か月児】 野菜のペースト ※作り方①から取りわけ ① 玉ねぎ、にんじんを取り出し、すりつぶす。 ② 耐熱容器に①と野菜の煮汁を加えて電子レンジで20秒加熱する。
中期【7～8か月児】 野菜の煮浸し ※作り方①から取りわけ ① 玉ねぎ、にんじんを取り出し、みじん切りにする。 ② 鍋にだし汁と①を入れ、火にかける。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
後期【9～11か月児】 かぼちゃ団子のトマト煮 ※きのこは噛みづらいため、10か月以降で使用する。 ※作り方③から取りわけ ① 鍋に団子をいれてしばらく煮立て、①を加えて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ② 作り方④からとりわけみじん切りにする。

副菜：青菜とキャベツの和え物

材料（1人分）	作り方
青菜 30g キャベツ 15g だし 小さじ1 濃口醤油 小さじ1/5	① 青菜・キャベツはゆでてザルにあげ水気を絞り、約3cm長さに切る。 ② ボウルに①と醤油を入れ、軽く混ぜる。 ③ 器に②を盛りつける。

離乳食へ展開

初期【5～6か月児】
野菜のペースト ※作り方①から取りわけ ① 作り方①から青菜・キャベツを取り出し、すりつぶす。 ② すりつぶしにくかったら、だし汁を加える。
中期【7～8か月児】
野菜のだし煮 ※作り方①から取りわけ ① 作り方①から青菜・キャベツを取り出し、細かいみじん切りにする。 ② ①とだし汁を鍋に入れて煮る。 ③ 鍋に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
後期【9～11か月児】
野菜の和え物 ※作り方②から取りわけ ① 作り方②を1cm角に切り、しっかり混ぜ合わせる。 ② 食べにくい場合は、だし汁を足すか水溶き片栗粉でとろみをつける。

汁物:季節のみそ汁

材料 (4人分)	作り方
なす 20g 小松菜 5g 玉ねぎ 10g にんじん 10g 豆腐 10g 昆布・かつおだし 130ml みそ 小さじ1強	1. なすは薄い輪切り(半月切り)にし、水にはなしてアクをとる。 2. 小松菜は1センチ幅にする。 3. たまねぎは皮をむき、縦半分にし、薄切りにする。 4. にんじんは、皮をむき、薄いいちょう切りにする。 5. 鍋に水に1人130mlの昆布をいれて沸騰後、かつおを入れてだしをとる。3. 4を入れてしばらく煮る。やわらかくなったら、1, 2を入れてゆでる。全体が柔らかくなったら、1センチ角に切った豆腐をいれてしばらく弱火で煮る。

離乳食へ展開

初期【5~6か月児】
玉ねぎ、にんじんのすりおろし ※作り方3.4から取りわけ ① 作り方3.4から玉ねぎ、にんじんを取り出し、すりつぶす。 ② 耐熱容器に①と野菜の煮汁を加えて電子レンジで20秒加熱する。
中期【7~8か月児】
玉ねぎ、じゃがいも、豆腐のだし煮 ※作り方3.4.5から取りわけ ①作り方3. 4. 5から玉ねぎ、にんじん、豆腐を取り出しみじん切りにする。 ②耐熱容器に①と作り方5の野菜の煮汁を加えて電子レンジで20秒加熱する。
後期【9~11か月児】
季節のみそ汁 ※すべての野菜を作ります。作り方5から取りわけ ①作り方5から全ての野菜を取り出し、粗みじん切りにする。 ②作り方③の煮汁と①を合わせてレンジで20秒加熱する。