

☆教室の試食メニューのレシピです☆

## 離乳食レシピ

さつまいもとじゃがいもの  
トロトロ離乳食  
初期～

&lt;材料&gt;

さつまいも	20g
じゃがいも	10g

## 作り方

- ① さつまいもとじゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋でゆでて裏ごしする。
- ③ さつまいもとじゃがいもにゆで汁を加えて火をかけ、トロトロにする。

## 豆腐と野菜のくず煮

離乳食  
中期～

&lt;材料&gt;

絹ごし豆腐	30g
野菜	20g
こんぶだし	適量
水溶き片栗粉	適量

※片栗粉を2倍量の水で溶いたもの

## 作り方

- ① 豆腐をサイコロ状に切って、水にさらす。
- ② 野菜は細かくきざみ、だしでやわらかくなるまで煮る。  
※電子レンジで加熱してもOK!
- ③ 野菜がぐたぐたになったら、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## じゃがいものそぼろ煮

離乳食  
後期～

&lt;材料&gt;

鶏ひき肉	15g
じゃがいも	20g
野菜	15g
こんぶ・かつおだし	適量
しょうゆ	2～3滴
砂糖	ひとつまみ

## 作り方

- ① じゃがいもは皮を除いてサイコロ状に切る。野菜は小さく切る。
- ② だしに鶏ひき肉を加えて、混ぜながらそぼろ状に煮る。
- ③ じゃがいもと野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆと砂糖で味付けをする。

だしの作り方は、7ページをご覧ください。