

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～

<材料>

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～

<材料>

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。

魚と野菜の煮物

離乳食
後期～

<材料>

魚	15g
野菜	30g
こんぶ・かつおだし	適量
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	2～3滴

作り方

- ① 野菜は、粗みじんに切り、だしで煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、魚を入れて煮る。
- ③ 魚が煮えたら、荒くほぐし、砂糖としょうゆで味付けをする。

だしの作り方は、7ページをご覧ください。