



# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ バナナパンがゆ ★



### 材料(作りやすい量)

食パン8枚切—————1枚  
バナナ—————40g  
育児用ミルク(or 水)- 180ml

※食パンは卵、はちみつ、添加物の有無を確認しましょう

### 作り方

- ① 食パンは耳を取り、小さくちぎる。
- ② すり鉢に①と育児用ミルクを入れてすりつぶす。
- ③ 小鍋に②と、バナナをすりつぶしたものを入る。
- ④ ③をひと煮立ちさせる。

【5～6ヶ月頃】

## ★ ほうれん草の白和え ★



### 材料(作りやすい分量)

ほうれん草の葉先—————10g  
絹ごし豆腐—————100g  
だし汁—————適量

### 作り方

- ① ほうれん草の葉先を茹で、水にしばらくさらし、絞って、細かく刻んで、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
  - ② 絹ごし豆腐を茹でて水気を切り、冷ましてから①のすり鉢に加え、なめらかになるまですりつぶしながら、ほうれん草と混ぜる。
- ※ だし汁を加えて水分を調整する

【7～8ヶ月頃】

## ★ かぼちゃの味噌ミルクスープ ★



### 材料(作りやすい分量)

かぼちゃ—————130g  
にんじん—————70g  
高野豆腐—————5g  
だし汁—————250ml  
育児用ミルク(or 牛乳)-100ml  
味噌—————8g(小さじ1強)

### 作り方

- ① かぼちゃは皮を取って3mm角に切る。にんじんと高野豆腐はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を入れて、かぼちゃを軟らかく煮る。
- ③ ②ににんじんを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ すりおろした高野豆腐とミルクを加えたら、味噌を溶きながら入れてひと煮立ちさせる。

【7～8ヶ月頃】

### ★ 肉じゃが ★



#### 材料(作りやすい量)

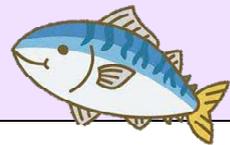
鶏ひき肉	50g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
だし汁	200ml

#### 作り方

- ① 皮をむいて水にさらしてあくを抜いたじゃがいも、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② 鍋に鶏ひき肉、だし汁、①を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。

【9～11か月頃】

### ★ さばと野菜のケチャップあん ★



#### 材料(作りやすい分量)

サバ水煮缶	120g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
ブロッコリー	50g
だし汁	400ml
トマトケチャップ	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2

#### 作り方

- ① サバ水煮缶は大骨を除き粗めにほぐす。
- ② 野菜はすべて8mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を加え、野菜が軟らかくなるまで蓋をして煮る。最後に①のサバを加えさらに煮る。
- ④ トマトケチャップを加え、水溶性片栗粉(2倍量の水で溶く)を加え、適度なとろみがつくまで煮詰める。

【9～11か月頃】

### ★ ミルクきなこトースト ★



#### 材料(作りやすい分量)

食パン5枚切	2枚
育児用ミルク	140ml
きなこ	小さじ2
油	少量

#### 作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② 育児用ミルクときなこを混ぜ合わせる。
- ③ ①の食パンを②の液に浸す(全体がまんべんなく浸るように混ぜる)。
- ④ テフロン加工のフライパンに薄く油をひき、表面に焼き色がつくように時々ひっくり返しながらかく。