

* カンタンにできる！離乳食メニュー *

5～6か月児（離乳食1日の回数1回）

《調理形態・なめらかにすりつぶした状態》



つぶしがゆ	
(材 料)	(作り方)
ごはん 大さじ1	①耐熱容器にごはんと水を入れる。
水 大さじ5	②レンジ強で1分30秒加熱する。 (冷凍するならこの状態で)
	③必要な分だけすり鉢ですりつぶし、 湯冷ましや野菜スープ、粉ミルク などで固さを調節する。



パンがゆ	
(材 料)	(作り方)
食パン(6枚切り) 1/12枚	①パンのみみを取り、1cm角に切る。
粉ミルク 80cc	②鍋に①と粉ミルクを入れ、火にかける。
(又は野菜スープ)	③木じゃくしで混ぜながらトロトロに。
	* 耐熱容器に材料をすべて入れて ラップをし、レンジ強で1分加熱し、 すり鉢でトロトロにする。

野菜のミルク煮	
(材 料)	(作り方)
じゃがいも 10g	①じゃがいも、人参は1cm角に切り、 柔らかくなるまでゆでる。
人参 10g	②①を熱いうちにすり鉢ですりつぶす。
粉ミルク 60cc	③鍋に②と粉ミルクを入れて火にかけ、 トロトロに調整する。
(又は野菜スープ)	* いろいろな野菜を組み合わせせてね。



かぼちゃのポタージュ	
(材 料)	(作り方)
かぼちゃ 10g	①かぼちゃはゆでてつぶす。
青菜 5g	②青菜はゆでて葉先を刻み、 すり鉢ですりつぶす。
(小松菜・チンゲンサイなど)	③鍋に①、②、粉ミルクを入れ火にかけ、 木じゃくしで混ぜながらトロトロに。
粉ミルク 50cc	* 野菜スープを作った残り野菜とスープ をミキサーにかけるとカンタンに ポタージュスープが出来ますよ。
(又は野菜スープ)	

白身魚のトマト煮

(材 料)

白身魚 小さじ1-2
(たら、ひらめなど)
トマト 20g
野菜スープ 50cc
水溶き片栗粉 少々

(作り方)

- ①白身魚はゆでて骨や皮を取り除き、細かくほぐし、すり鉢ですりつぶす。
- ②トマトは皮と種を取り、みじん切りにする。
- ③鍋に①、②と野菜スープを入れ、火にかける。
- ④火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



豆腐のつぶし煮

(材 料)

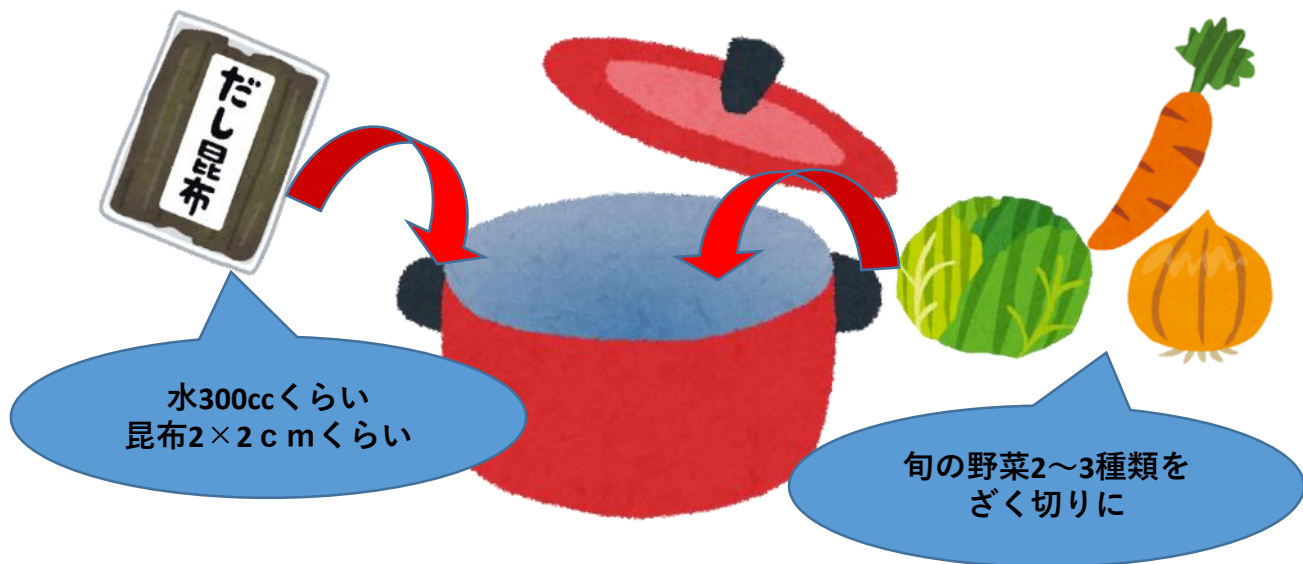
豆腐 25g(1/12丁)
すりおろし野菜 小さじ1
(ほうれん草、トマトなど)
野菜スープ 50cc
水溶き片栗粉 少々

(作り方)

- ①豆腐をすり鉢ですりつぶす。
- ②鍋に①、すりおろし野菜、野菜スープを入れ、火にかける。
- ③火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

あまっこ元気ブックP 17より

野菜スープがあると便利！



野菜と水、昆布をくたくたになるまで煮て、
野菜をザルでこして出来上がり！

野菜のだし汁です。食材を煮るときや固さを調節するときなどに使うと、風味ゆたかな離乳食になります。

まとめて作って小分けして冷凍保存しておくとう便利です。

あまっこ元気ブックP 11 野菜スープの作り方より