

離乳食初期（6か月～）



ほうれん草のパンがゆ

白菜とかぼちゃのトロトロ煮

離乳食初期（6か月～） 「ほうれん草のパンがゆ」



ポイント

ミルクの甘味で食べやすいお粥です。ほうれん草を別な野菜にするとバリエーションが増えます。お子様の成長に合わせて、パンの量を変えたり、具材のつぶし加減を調節したりしてください。ほうれん草は上にのせず、パンがゆに混ぜても良いです。

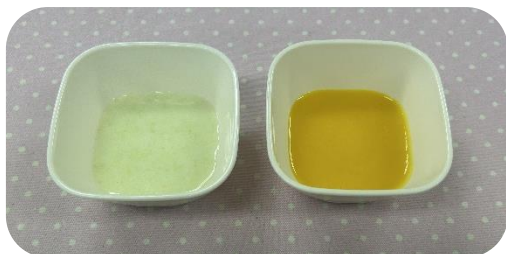
（材料）

食パン（8枚切） 1/6枚
粉ミルク（調乳したもの）
大さじ2
ほうれん草（葉先） 5g

（作り方）

- ① 食パンは耳をのぞき、こまかくほぐす。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでてすりつぶす。
- ③ 耐熱容器に①と調乳したミルクを入れ、電子レンジで1分程加熱してすりつぶす。
- ④ ③を器に盛り付け、②をのせる。

離乳食初期（6か月～） 「白菜とかぼちゃのトロトロ煮」



ポイント

白菜は内側の芯に近い部分の方が、やわらかく甘みがあります。その中でも葉先はやわらかく、離乳食初期に使うのに向いています。かぼちゃも甘みがあり、使いやすい野菜です。色を分けずに混ぜてしまっても良いです。

（材料）

白菜（内側に近い葉先） 10g
かぼちゃ（皮なし） 10g
粉ミルク（調乳したもの）
大さじ2

（作り方）

- ① 白菜は葉先の部分を使い、やわらかくなるまでゆでてすりつぶす。
- ② かぼちゃはやわらかくなるまでゆで、すりつぶす。
- ③ ①、②それぞれをミルク大さじ1とともに耐熱容器に入れ、600Wのレンジで30秒加熱し、よく混ぜ合わせる。

離乳食中期（7～8か月）



しらすと
野菜のおかゆ



こまつなの白和え

離乳食中期（7～8か月）「しらすと野菜のおかゆ」



ポイント

しらすは塩分が多く含まれているため、一度ゆでて塩抜きをしてから使います。にんじんの他にもほうれん草や玉ねぎ、白菜などさまざまな野菜を使うことができます。だし汁の量はおかゆのかたさを見て調節してください。

（材料）

しらす	10g
にんじん	10g
ごはん	大さじ2
昆布だし	100ml

（作り方）

- ① 鍋に水を沸騰させ、しらすを加えて中火で1分程ゆでてザルにあげる。水気をきったら細かく刻んでおく。
- ② にんじんはやわらかくなるまでゆで、みじん切りにする。
- ③ 鍋にごはん、だし汁、しらす、にんじんを入れて中火で10分程煮る。

離乳食中期（7～8か月）「こまつなの白和え」



ポイント

こまつななどの緑黄色野菜には鉄分が多く含まれています。動物性食品に含まれる鉄分よりも吸収率は低いですが、たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで吸収率を上げることができます。

（材料）

こまつな（葉先）	10g
にんじん	10g
絹ごし豆腐	20g
かつおだし汁	小さじ1

（作り方）

- ① こまつなとにんじんは柔らかくゆで、みじん切りにする。
- ② 豆腐を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ 豆腐の水気をきって粗くつぶし、①、だし汁を加えて混ぜ合わせる。

離乳食後期（9～11か月）



まぐろの
みぞれ煮

ほうれん草ポタージュ
(レバー入り)

離乳食後期（9～11か月）

「まぐろのみぞれ煮」



ポイント

まぐろ以外にもかつおなどの赤身魚を使うと鉄分を補給することができます。まぐろの代わりにシーチキン（水煮缶）を使えば、離乳食中期向けのレシピになります。水溶き片栗粉は、とろみのつき具合を見ながら使用量を調節してください。

（材料）

まぐろ（刺身用）	15g
大根	20g
にんじん	10g
かつおだし汁	30ml
しょうゆ	2～3滴
水溶き片栗粉*	小さじ1

（作り方）

- ① まぐろは5～8mm角の大きさに切る。
- ② 大根はすりおろし、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、①、②、しょうゆを入れて、まぐろが中まで火が通り、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。
- ④ しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの

離乳食後期（9～11か月） 「ほうれん草ポタージュ（レバー入り）」



ポイント

レバーは鉄分が豊富な食品です。鶏レバーは牛や豚に比べてくせや臭みが少なく比較的使いやすいです。

水溶き片栗粉は、とろみのつき具合を見ながら使用量を調節してください。

（材料）

ほうれん草	15g
鶏レバー	5g
じゃがいも	15g
玉ねぎ	15g
牛乳	50ml
野菜のゆで汁	50ml
塩	少々
水溶き片栗粉*	小さじ1

（作り方）

- ① ほうれん草、じゃがいも、玉ねぎはやわらかくなるまでゆでて5～8mm角に切る。
- ② 鶏レバーは中までしっかり火が通るようにゆでてからみじん切りにする。
- ③ 鍋に牛乳、野菜のゆで汁、①、②を入れて5分程加熱する。
- ④ 塩を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの

離乳食完了期 (12~18か月)



豆腐ハンバーグ
(レバー入り)

あさりの
クラムチャウダー

離乳食完了期（12～18か月）「レバー入り豆腐ハンバーグ」



ポイント

鶏レバーの量はお好みで調節してください。レバーの臭みが気になる場合は、一度水で洗ったあと、薄切りにして10分程牛乳に浸しておくが良いです。肉やレバーの種類は牛や豚など好きなものにかえて作ってみてください。

（材料）

鶏ひき肉	20g
鶏レバー	10g
絹ごし豆腐	5g
にんじん	5g
玉ねぎ	5g
片栗粉	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々

（作り方）

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、ふんわりラップをして電子レンジで30秒加熱する。
- ② 豆腐を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで30秒加熱し水気をきる。
- ③ レバーは中までしっかり火が通るようにゆでてからみじん切りにする。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせて成形し、サラダ油を薄く引いたフライパンで中に火が通るまで、フタをして蒸し焼きにする。

離乳食完了期（12～18か月）「あさりのクラムチャウダー」



ポイント

あさりは鉄分を多く含む食品です。弾力があり、小さなお子様には噛みにくい食材ですので、食べやすいように小さく切って使ってください。

野菜は好きなものを入れてください。ミックスベジタブルなどを使うと彩りもよく、時短になります。

（材料）

あさり水煮缶	15g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
じゃがいも	10g
コーン缶	5g
野菜のゆで汁	大さじ2
牛乳	50ml
塩	少々
水溶き片栗粉*	少々

（作り方）

- ① あさりはザルにあげ、細かく刻む。
- ② 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは茹でて1cm角に切る。
- ③ 鍋に②の野菜とコーン、野菜のゆで汁、牛乳を加えて煮る。
- ④ ③にあさりを加え、ひと煮立ちしたら塩で味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 片栗粉小さじ1/3、水小さじ2/3を混ぜたもの