

## 5. 6か月ころのメニュー

### 豆腐とほうれん草のすり流し



豆腐は、消化も良く、離乳食に適した食品です。  
ほうれん草はやわらかい葉先の部分を使います。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 20g

ほうれん草 5g

【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてすりつぶす。
- ② ほうれん草の葉先はゆでて細かく刻みすりつぶす。



### 人参と大根の煮つぶし



野菜はやわらかく煮て、なめらかにすりつぶしましょう。

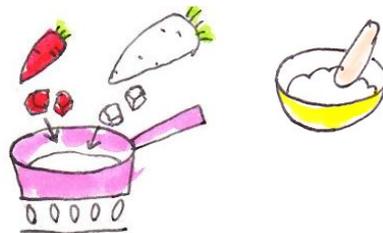
【ざいりょう】1人分

人参 10g

大根 10g

【つくりかた】

- ① 人参、大根は一口大に切ってそれぞれやわらかく煮てすりつぶす。
- ② 人参と大根を彩りよく盛り付ける。



## 7. 8か月ころのメニュー

### 豆腐のそぼろ煮



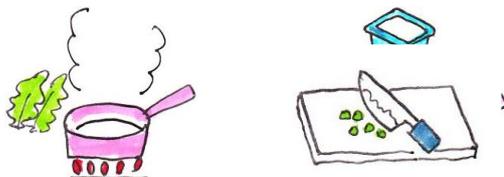
この時期は、少しとろみをつけることで食べやすくなります。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 20g      鶏ひき肉 5g  
ほうれん草 5g      だし汁  
水溶き片栗粉 少々

#### 【つくりかた】

- ① 豆腐は5mm角に切り、ゆでる。
- ② ほうれん草の葉先はゆでて軽くしぼり、細かくきざむ。



- ③ 鍋に鶏ひき肉を入れ、だし汁で煮る。
- ④ ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の豆腐の上にかける。

### 人参と大根のやわらか煮



野菜は、やわらかく煮てつぶしてあげましょう。慣れてきたらつぶし方を少しずつあらくしていきます

#### 【ざいりょう】1人分

人参 10g      大根 10g      だし汁

#### 【つくりかた】

- ① 人参、大根はそれぞれ5mm角に切る。
- ② ①をだし汁でやわらかくて、つぶす。



## 9～11か月ごろのメニュー

### 豆腐のつくね焼き



豆腐を入れることでやわらかく仕上がります。この時期は歯ぐきでつぶせるかたさを目安にしましょう

#### 【ざいりょう】1人分

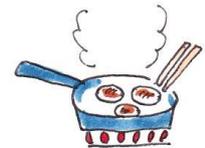
木綿豆腐 20g      鶏ひき肉 10g  
卵 3g      人参 3g      玉ねぎ 3g  
油 0.5g      パン粉 3g      砂糖 0.5g  
みそ 1g      しょうゆ 0.2g

#### 【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、さましておく。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、①と②、卵、みそ、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を小判型に形を整え、フライパンで両面を焼く。



### 人参と大根のやわらか煮



野菜を持ちやすい大きさに切ってゆでてよいでしょう。

#### 【ざいりょう】1人分

人参 10g      大根 10g  
だし汁      しょうゆ 1g

#### 【つくりかた】

- ① 人参、大根はそれぞれ1cm角に切る。
- ② だし汁としょうゆでやわらかく煮る。



## すまし汁



ほうれん草など葉物の野菜は、繊維が残っていると食べにくいので、細かく刻みましょう。

### 【ざいりょう】1人分

ほうれん草 5g      えのきだけ 3g  
だし汁            塩 0.1g      しょうゆ 1g

### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでてみじん切りにしておく。
- ② えのきだけは石づきをとり、細かく切る。
- ③ だし汁にえのきだけを入れて煮る。
- ④ ほうれん草、塩、しょうゆを入れ味を整える。

## 12~18 か月ごろのメニュー

### 豆腐入り松風焼き



手づかみしやすいかたちに切ってあげるとよいでしょう。

### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 30g    鶏ひき肉 15g    卵 3g  
人参 3g      玉ねぎ 3g      油 0.5g  
パン粉 3g      砂糖 0.5g      みそ 1.5g  
しょうゆ 0.3g    酒 0.5g      白いりごま 0.5g

### 【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、さましておく。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、①と②、卵、パン粉、砂糖、みそ、しょうゆ、酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 天板に③を2cmくらいの厚さにのせ、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

## 大根の甘酢和え



酸味が気になるときは、だし汁を少し加えると酸味がやわらぎます。

### 【ざいりょう】1人分

人参 10g      大根 15g      きゅうり 5g  
酢 1.5g      砂糖 1g      塩 0.1g

### 【つくりかた】

- ① 人参、大根はせん切りにし、ゆでて水気をきりさましておく。
- ② きゅうりもせん切りにしておく。
- ③ ボウルに酢、砂糖、塩を入れ合わせ、①と②を混ぜる。



## すまし汁



季節の野菜やきのこなど食材の味をいかしうす味に仕上げましょう。

### 【ざいりょう】1人分

豆麩 1g      ほうれん草 10g      えのきだけ 5g  
だし汁      塩 0.1g      しょうゆ 1.5g

### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて1cmくらいに切る。
- ② えのきだけは石づきをとり、1cmくらいに切る。
- ③ 豆麩は水でもどしておく。
- ④ だし汁にえのきだけを入れて煮る。
- ⑤ ほうれん草、塩、しょうゆを入れ味を整え、最後に豆麩を入れる。

## 幼児期のメニュー

### 豆腐入り松風焼き



豆腐を入れることでふんわりとやわらかく仕上がります。砂糖とみそが入っているので、香ばしい焼き上がりになります。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 40g 鶏ひき肉 20g 卵 5g  
人参 5g 玉ねぎ 5g 油 1g  
パン粉 5g 砂糖 1g みそ 2.5g  
しょうゆ 0.5g 酒 1g 白いりごま 1g

#### 【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、さましておく。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、①と②、卵、パン粉、砂糖、みそ、しょうゆ、酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 天板に③を2cmくらいの厚さにのせ、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

### 大根の甘酢和え



冬に甘味を増して美味しくなるかぶを使ってもよいでしょう。

#### 【ざいりょう】1人分

人参 15g 大根 20g きゅうり 10g  
酢 2.5g 砂糖 1.5g 塩 0.1g

#### 【つくりかた】

- ① 人参、大根はせん切りにし、ゆでて水気をきりさましておく。
- ② きゅうりもせん切りにしておく。
- ③ ボウルに酢、砂糖、塩を入れ合わせ、①と②を混ぜる。



## すまし汁



季節の野菜やきのこを使ってうす  
味に仕上げましょう。

### 【ざいりょう】1人分

豆麩 1g      ほうれん草 10g      えのきだけ 5g  
だし汁      塩 0.2g      しょうゆ 2g

### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて1cmくらいに切る。
- ② えのきだけは石づきをとり、1cmくらいに切る。
- ③ 豆麩は水でもどしておく。
- ④ だし汁にえのきだけを入れて煮る。
- ⑤ ほうれん草、塩、しょうゆを入れ味を整え、最後に豆麩を入れる。