

離乳食レシピ

～5・6か月ごろ～



10倍粥や単品の野菜・たんぱく質性食品に慣れてきたら、
いろいろな食材を組み合わせるバリエーション豊富な離乳食に挑戦してみましょう♪

副食（野菜・いも・果物）

じゃがいものすりつぶし

- （材料）じゃがいも小1/8個、だし汁（昆布）適量
じゃがいもをやわらかくゆでてすりつぶし、だし汁でのばす。

小松菜のトロトロ煮

- （材料）小松菜葉先1～2枚、だし汁（昆布）適量
（1） 小松菜をやわらかくゆでて、裏ごしする。
（2） （1）にだし汁を加えてドロドロになるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



野菜のすりつぶし

- （材料）きゃべつ1/4枚 玉ねぎ10g ジャガイモ10g だし汁（昆布）適量
（1） 鍋に材料と水を加え、やわらかく煮る。
（2） （1）の野菜をすり鉢に移し、なめらかにすりつぶし、だし汁でのばす。

りんごと人参の煮つぶし

- （材料）りんご20g、人参20g
りんごと人参を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮、つぶして裏ごしする。



かぼちゃ煮

- （材料）かぼちゃ5～10g、だし汁（昆布）適量
（1） かぼちゃは皮をむき種をとり、適当な大きさに切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
（2） （1）のかぼちゃを取り出し、裏ごしするか、またはつぶす。

たんぱく質（絹豆腐・白身魚）

とうふと人参のだし煮

（材料）絹豆腐15g、人参5g、だし汁（昆布）適量

だし汁で、皮をむいたにんじんをやわらかくなるまで煮て、絹豆腐を加え煮て裏ごす。

トマトの白あえ

（材料）トマト1／8個、絹豆腐1／10丁、だし汁（昆布）適量

- （1） トマトは皮を湯むきにし、種をとって5mm角に切る。
- （2） 絹豆腐は湯にさっと通し、汁けをきり、すりつぶす。
- （3） （1）と（2）を小なべに入れ、ひたひたにだしを加えて煮る。



とうふと青菜のペースト

（材料）絹豆腐1／20丁、青菜葉先少々、だし汁（昆布）適量

- （1） 絹豆腐は茹でて汁けをきり、すりつぶす。青菜はやわらかめに茹でて、水にとってしっかりしぼり、すり鉢ですりつぶす。
- （2） （1）を合わせ、だし汁でトロトロにのばす。



白身魚と野菜のあんかけ煮

（材料）白身魚10～15g、にんじん10g、大根10g、チンゲン菜10g、だし汁（昆布）適量、片栗粉少々

- （1） 白身魚（身が細かくほぐれるものを選ぶ）をゆでる。
- （2） （1）の皮と骨をはずし、細かくほぐしておく。（お刺身用を使うと便利。）
- （3） にんじん、大根、チンゲン菜を細く刻む。
- （4） だし汁に（2）と（3）を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込み、すり鉢ですりつぶし、水溶きした片栗粉でとろみをつける。

魚とかぼちゃのペースト

（材料）白身魚20g、かぼちゃ15g、だし汁（昆布）適量、水溶き片栗粉適量

- （1） 白身魚（身が細かくほぐれるものを選ぶ）をゆでる。
- （2） （1）の皮と骨をはずし、細かくほぐしてすりつぶしておく。
（お刺身用を使うと便利。）
- （3） かぼちゃは黄色い部分をやわらかくゆでてすりつぶす。
- （4） （2）（3）を合わせてだし汁でのばし、加熱しながら水溶き片栗粉を少しずつまわし入れ、とろみをつける。