

【5～6か月レシピ集】

🍴 野菜スープ

材 料	作り方
にんじん たまねぎ じゃがいも かぼちゃ等 水	①野菜を切って鍋に入れ、ひたひたの水を入れて、くたくたに煮る。(浮いてきたあくはきれいにとって下さい。) ②網じゃくで、汁だけをこしとる。 ※いろいろなメニューに使えます。

🍴 かぼちゃのうらごし煮

材 料	作り方
かぼちゃ 10g 湯 適宜	①かぼちゃをやわらかくゆでる。 ②皮をのぞいてつぶし、湯を少しずつ加えて裏ごしにする。

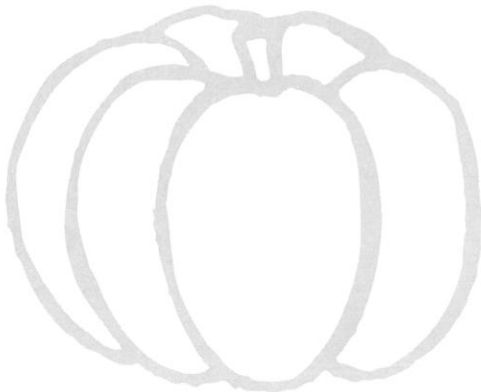
【7～8か月レシピ集】

🍴 ほうれん草と大根のスープ

材 料	作り方
ほうれん草 3g 大根 5g 野菜スープ 50cc	①ほうれん草(ゆでて小さじ1くらい)を細かく刻み、大根(ゆでて大さじ1くらい)はフォークでつぶす。 ②鍋に全材料を入れて煮る。

🍴 豆腐のトマト煮

材 料	作り方
絹ごし豆腐 35g たまねぎ 10g 水溶き片栗粉 少々 トマト 20g だし汁 40cc	①絹ごし豆腐を5～7mm角に切る。 ②トマトを湯むきして種を取り除いて粗みじん切りにし、たまねぎもみじん切りにする。 ③鍋に②を入れ、だし汁を入れてやわらかくなったら①を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。



【9～11か月レシピ集】

🍴 野菜うどん

材 料	作り方
うどん 50g (ゆでたもの) 白菜 10g だし汁 130cc にんじん 5g こまつな 5g しょうゆ少々	①うどんは洗って1cm長さに切る。 ②にんじんは5～7mm角に切る。 ③白菜とこまつなはゆでて粗みじん切りにする。 ④鍋にだし汁と②を入れて煮、やわらかくなったら①、③を加えて煮込みしょうゆを加えて味をととのえる。

🍴 魚と野菜のやわらか煮

材 料	作り方
さば 15g 冬瓜 25g しょうゆ少々 にんじん 5g だし汁 50cc	①さばは水でよく洗い、小さなそぎ切りにする。 ②にんじんは5mm角に切り、冬瓜は1cm角に切り、ゆでておく。 ③鍋にだし汁、②を入れて煮、やわらかくなったら①を加えて煮て、しょうゆで調味する。

🍴 トマトソースオムレツ

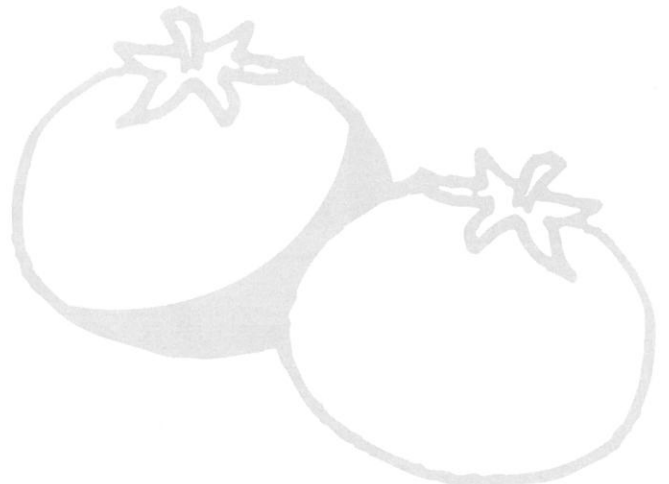
材 料	作り方
トマト 卵 ブロッコリー バター 塩	①トマトは湯むきし、果肉だけを細かくきざみソース状にする。 ②卵はわりほぐしてバターをひいたフライパンで焼き、オムレツ状にする。 ③ブロッコリーは小房にわけ、塩少々を入れた湯でゆでる。 ④②のオムレツに①のソースをかけ③のブロッコリーを添える。

🍴 レタスとインゲンの納豆あえ

材 料	作り方
さやいんげん 1本 ひきわり納豆 10g しょうゆ少々 レタス 1/2枚 だし汁 小さじ1	①さやいんげんはやわらかくゆでて、小口切りにする。レタスはゆでて8mm角の粗刻みにする。 ②①とひきわり納豆を混ぜ、だし汁、しょうゆであえる。

🍴 キャベツのみそ汁

材 料	作り方
キャベツ 10g みそ 少々 だし汁 100cc	①キャベツは粗く刻む。 ②鍋にだし汁、①を入れてやわらかく煮て、みそを加える。



【1歳～1歳6か月レシピ集】

🍴 揚げ魚のおろし煮

🍴 コーンと青菜入りおにぎり

材 料	作り方
ごはん 50g からしな 3g コーン 5g	①コーンはゆでて薄皮をとる。 (指で押し出す) ②からしなはゆでて細かく刻む。 ③ごはんを①、②を混ぜておにぎりにする。

🍴 ひじき入りつみれ煮

材 料	作り方
鶏ひき肉 20g たまねぎ 5g 干しひじき 1g 片栗粉 1g 野菜スープ 50g しょうゆ 少々 水溶片栗粉 小さじ1	①ひじきは水に入れてもどして粗みに切り、たまねぎはみじん切りにする。 ②鶏ひき肉、①、片栗粉を混ぜ合わせて直径2cmほどのボールに丸める。 ③鍋に野菜スープを入れて煮立て、②を入れ、しょうゆで調味する。 ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

🍴 ごぼうとにんじんの煮もの

材 料	作り方
ごぼう 10g にんじん 10g だし汁 30g しょうゆ 1g 砂糖 1g	①ごぼうとにんじんは5cm長さに切る。 ②だし汁にしょうゆと砂糖を入れて煮立て、①を入れて煮る。

🍴 こまつなの炒め煮

材 料	作り方
こまつな 20g 水 30cc 油 少々 塩 少々	①こまつなは粗く刻む。 ②鍋に油を熱して①を炒め、水を加えて煮て、塩で味を整える。

材 料	作り方
まぐろ 20g 揚げ油 適量 しょうゆ少々 大根 20g 小麦粉 少々 だし汁 50cc みりん 少々	①まぐろは小麦粉をつけて揚げる。 ②大根はすりおろしておく。 ③鍋にだし汁としょうゆとみりんを入れて煮立て、①を加えて煮、②を入れる。

🍴 レバー入りミートボール

材 料	作り方
豚ひき肉 レバー ピーマン しいたけ にんじん 片栗粉 塩 野菜スープ トマトケチャップ かぼちゃ しょうゆ さやいんげん	①ピーマン、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。 ②レバーは細かくたたいて①とひき肉、片栗粉、塩少々と混ぜてよく練り、ミートボールを作る。 ③鍋に野菜スープ、ケチャップを煮て②を加え、煮込む。 ④付け合わせのかぼちゃは皮をむいて、やわらかく煮て、しょうゆで薄味をつける。さやいんげんは塩ゆでにする。 ⑤③④を盛り合わせる。

🍴 しらす入り卵焼き

材 料	作り方
しらす干し 1 小さじ1 油 少々 卵 25g ブロッコリー 10g	①しらす干しは茶こしに入れ、熱湯につけて塩抜きをし、みじん切りにする。 ②卵は溶きほぐして①を加え、混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を熱し、②を流し入れ、端から丸めて卵焼きを作る。 ④ブロッコリーは小房にわけて、③に添える。

🍴 白菜とわかめのごまあえ

材 料	作り方
白菜 20g だし汁 1 すりごま 少々 わかめ 3g (もどしたもの) しょうゆ 少々	①白菜は粗く刻み、わかめは細かく刻む。 ②鍋にだし汁と①を入れてやわらかく煮てしょうゆとすりごまで調味する。