

# ☆とりわけ離乳食・春のレシピ紹介☆

## おとな用

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく  
**ごはん** ひき肉だんごのスープ煮  
**フロッコリーと豆腐のごま和え** いちご

材料はすべて4人分です

ひき肉だんごのスープ煮		フロッコリーと豆腐のごま和え	
<b>●材料</b>			
豚ひき肉	240g	フロッコリー	160g
ねぎ	少々	木綿豆腐	1/2丁
しょうが汁	少々	ごま	大さじ1/2
かたくり粉	大さじ1	砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/5	しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1		
新キャベツ	200g		
春雨	20g		
スープ	4カップ		
※コンソメ2コを煮とかす			
酒	大さじ1		
塩、しょうゆ	少々		

- つくり方**
- ①ひき肉団子をつくる。  
・ボールにひき肉、きざみねぎ、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。  
・梅干し大の団子状にする。
  - ②新キャベツは縦二つ切り、3cm幅切る。
  - ③春雨はぬるま湯につけて戻し、5cm長さに切る。
  - ④スープが煮たったら団子を入れて、3~4分煮立てて取り出します。
  - ⑤次にキャベツを加えてやわらかく煮えたら、春雨と団子、酒を加える。
  - ⑥塩、しょうゆで味をととのえる。

**くだもの**  
いちご 5コ



MEMO



## 初期（5~6か月）ごっくん期

粒のないどろどろ状、なめらかヨーグルトやポタージュが目安  
**つぶしがゆ** 豆腐スープ  
**野菜マッシュ** いちごヨーグルト

材料は1人分のめやすです

つぶしがゆ		豆腐スープ	
<b>●材料</b>			
ごはん	大さじ1	絹豆腐	20g
水	130cc	だし汁	適宜

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。
- ②かゆをつぶし、粒がないようになめらかにつぶす。

**●つくり方**

- ①だし汁(味噌スープでも可)に絹豆腐を加えて、さっと煮る。
- ②豆腐を取り出してつぶし、スープでのばす。

野菜マッシュ		いちごヨーグルト	
<b>●材料</b>			
フロッコリー	15g	プレーンヨーグルト	大さじ1
だし汁	適宜	いちご	1粒
コーンスターチ	少々		

**●つくり方**

- ①フロッコリーは花の部分をやわらかく茹でて裏ごす。
- ②だし汁を加えてさっと煮、コーンスターチでとろみをつける。

※野菜に慣れるまでは、にんじんやかぼちゃなどがあかちゃんに食べやすい

## 後期（9~11か月）かみかみ期

**全がゆ** ひき肉だんごのスープ煮  
**フロッコリーと豆腐のごま和え** いちごヨーグルト

材料は1人分のめやすです

全がゆ		ひき肉だんごのスープ煮	
<b>●材料</b>			
ごはん	大さじ3		
水	130cc		

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

フロッコリーと豆腐のごま和え		いちごヨーグルト	
<b>●材料</b>			
ヨーグルト	大さじ2	いちご	2粒

**●つくり方**

- ①いちごは1cm角に切る。
- ②ヨーグルトをかける。

発達にあった離乳食で、噛む力を育てよう!!



## 中期（7~8か月）もぐもぐ期

舌でつぶせる固さ、プリン・豆腐の固さが目安  
**全がゆ** キャベツのそぼろ煮  
**フロッコリーと豆腐のごま和え** いちごヨーグルト

材料は1人分のめやすです

全がゆ		キャベツのそぼろ煮	
<b>●材料</b>			
ごはん	大さじ3	さしみミンチ	10g
水	130cc	新キャベツ	15g
		春雨	少々
		スープ(コンソメ)	適宜
		しょうゆ	少々

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

フロッコリーと豆腐のごま和え		いちごヨーグルト	
<b>●材料</b>			
プレーンヨーグルト	大さじ1	いちご	1粒

**●つくり方**

- ①プレーンヨーグルトを盛る。
- ②いちごは種を除くようにして、裏ごしして、ヨーグルトにかける。



## 完了期（12~15か月）ぱくぱく期

歯ぐきで噛みきれる固さ、煮込みハンバーグが目安  
**軟飯** ひき肉だんごのスープ煮  
**フロッコリーと豆腐のごま和え** いちご

材料は1人分のめやすです

軟飯		ひき肉だんごのスープ煮	
<b>●材料</b>			
ごはん	大さじ5		
水	130cc		

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

**●つくり方**

- ①なべにごはんと水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火で煮る。

フロッコリーと豆腐のごま和え		いちごヨーグルト	
<b>●材料</b>			
ヨーグルト	大さじ2	いちご	3粒

**●つくり方**

- ①いちごは半分にする。
- ②ヨーグルトをかける。