

☆とりわけ離乳食・冬のレシピ紹介☆

発達にあった離乳食で、噛む力を育てよう！！ 

おとな用

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
ごはん **ほうれん草の白和え**
肉じゃが **りんごコンポート**

材料はすべて1人分です

肉じゃが		ほうれん草の白和え	
●材料			
豚肉(牛肉)スライス	40g	木綿豆腐	50g(1/8丁)
油	1g	ほうれん草	50g
じゃがいも	50g	にんじん	5g
たまねぎ	40g	こんにゃく	10g
にんじん	20g	ごま	1g
だし汁	50cc	白味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1/2	しょう油	小さじ1/2
みりん	小さじ1		
さやいんげん	5g		

- つくり方
 ①肉は食べやすく切る。
 ②じゃがいもは皮をむいて大きめの、乱切りにし、水にさらす。
 ③たまねぎ、にんじんも乱きりにする。
 ④鍋に油を熱し、肉を炒め、②③も加えて炒める。
 ⑤だし汁を加えて煮、調味料も加えてやわらかくなるまで煮る。
 ⑥茹でたさやいんげんを斜めに切ってそえる。

- つくり方
 ①木綿豆腐は茹でて、水を切る。
 ②ほうれん草は茹でて3cmに切る。
 ③にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。
 ④すり鉢にごまをすり、調味料も加えてする。①を加えてなめらかになるまでよくする。
 ⑤②③を加えてよく混ぜ合わせる。

りんごコンポート

●材料

りんご	50g
レモン汁	2cc
砂糖	5g

●つくり方
 ①りんごはいちょう切りにする。
 ②レモン汁、砂糖を加えて、弱火でゆっくりとやわらかくなるまで煮る。

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**
二色マッシュ **おろしりんご**

材料は1人分のめやすです

つぶしがゆ		豆腐スープ	
●材料			
ごはん	大さじ1	木綿豆腐	25g
水	130cc	スープ	10cc

●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なめらかにつぶす。

●つくり方
 ①木綿豆腐は裏ごす。
 ②加熱したスープに①を加え、ひと煮立ちさせる。

おいもの2色マッシュ

●材料

じゃがいも	10g
にんじん	10g
だし汁	適宜

- つくり方
 ①大人用の肉じゃがから、味をつける前に材料を取り出し、流水でさっと油を流す。
 ②①を裏ごしして、だし汁でのばす。



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 **ほうれん草の白和え(×こんにゃく)**
じゃがいもの肉そぼろ **りんごコンポート**

材料は1人分のめやすです

全がゆ		ほうれん草の白和え(×こんにゃく)	
●材料			
ごはん	大さじ2	木綿豆腐	20g
水	130cc	ほうれん草(葉先)	10g
		にんじん	5g
		ごま/白味噌/砂糖/しょう油	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。

じゃがいもの肉そぼろ

●材料

じゃがいも	10g
鶏ミンチ	8g
砂糖/しょう油	0.5/0.5

●つくり方
 ①大人用肉じゃがから、じゃがいもを取り出す。
 ②鶏ミンチは火を加えておく。
 砂糖、しょう油を加えて火にかける。
 ③①を粗くつぶして、②を混ぜる。

- つくり方
 ①大人用に茹でたほうれん草葉先、にんじんをみじん切りにする。
 ②大人用合え衣(④)少々とおえる。

りんごコンポート

●材料

りんご	10g
レモン汁	0.4g
砂糖	1g

- つくり方
 ①大人用コンポートからとりわけて、つぶす。

後期 (9~11か月) かみかみ期

歯ぐきでつぶせる固さ、バナナの輪切りが目安
全がゆ **ほうれん草の白和え(×こんにゃく)**
肉じゃが **りんごコンポート**

材料は1人分のめやすです

全がゆ		ほうれん草の白和え(×こんにゃく)	
●材料			
ごはん	大さじ3	木綿豆腐	20g
水	130cc	ほうれん草	10g
		にんじん	5g
		ごま/白味噌/砂糖/しょう油	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。

肉じゃが

●材料

豚肉(牛肉)	10g
じゃがいも	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g

りんごコンポート

●材料

りんご	10g
レモン汁	0.4g
砂糖	1g

- つくり方
 ①大人用肉じゃがのうす味をつけたところで材料をとりだす。
 ②肉は細かく刻む。
 ③たまねぎ、にんじんは1cm程度に切る。

- つくり方
 ①大人用に茹でたほうれん草とにんじんを粗いみじん切りにする。
 ②大人用の合え衣(④)少々とおえる。

- つくり方
 ①大人用コンポートからとりわけて、粗く刻む。

完了期 (12~15か月) ぱくぱく期

歯ぐきで噛みきれぬ固さ、煮込みハンバーグが目安
軟飯 **ほうれん草の白和え(×こんにゃく)**
肉じゃが **りんごコンポート**

材料は1人分のめやすです

軟飯		ほうれん草の白和え(×こんにゃく)	
●材料			
ごはん	大さじ5	木綿豆腐	25g
水	130cc	ほうれん草	15g
		にんじん	5g
		ごま/白味噌/砂糖/しょう油	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。

肉じゃが

●材料

豚肉(牛肉)	10g
じゃがいも	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
いんげん	5g

りんごコンポート

●材料

りんご	10g
レモン汁	0.4g
砂糖	1g

- つくり方
 ①大人用肉じゃがのうす味をつけたところで材料をとりだす。
 ②肉は細かく刻む。たまねぎ、にんじんは食べやすく切る。

- つくり方
 ①大人用に茹でたほうれん草とにんじんを1cmは幅に切る。
 ②大人用の合え衣(④)少々とおえる。

- つくり方
 ①大人用コンポートからとりわけ、食べやすく切る。

MEMO



