☆とりわけ離乳食・夏のレシピ紹介☆

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
かぼちゃとささみの煮物
豆腐とツナのハンバーグ
お麩のみそ汁

材料はすべて4人分です

豆腐とツナのハンバーグ

● 材料

木綿豆腐	3/4丁
ツナ缶（水煮・食塩不使用）	1缶
玉ねぎ	100g
にんじん	10g
生椎茸	1枚
油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
パン粉	大さじ1
油	大さじ1
レタス	40g
プチトマト	8個

●つくり方

①木綿豆腐はよく水切りしておく。
②ツナ缶は水気をきっておく。
③玉ねぎ、にんじん、しいたけは、みじん切りにして炒め、味付けする。
④冷めたら、豆腐、片栗粉、パン粉を混ぜ合わせ小判型にする。
⑤油を熱した、フライパンで焼く。
⑥レタス、プチトマトを付け合せる。

かぼちゃとささみの煮物

●材料

かぼちゃ	320g
ささみ	60g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1／3
みりん	小さじ1

●つくり方

①かぼちゃは3～4㎝角に切って面とりする。
②ささみはうすく切る。
③鍋にかぼちゃ、ささみを入れ、ひたひたのだし汁で煮る。
④かぼちゃがやわらかくなったら、調味料で味付けする。

お麩のみそ汁

お麩	適宜
乾燥わかめ	小さじ2
みそ	48g
だし汁	3カップ

●つくり方

①なべにだし汁を火にかけ、お麩、乾燥わかめを加えて、さっと煮る。
②みそを加えて火を止める。

MEMO

生後５～６か月頃

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（きなこ）
かぼちゃのマッシュ
お麩スープ

材料は1人分のめやすです

つぶしがゆ（きなこ）

● 材料

ごはん	大さじ1
水	130cc
きなこ	小さじ1

●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なめらかにつぶし、きなこを加え、さっと煮る。

かぼちゃのマッシュ

●材料

かぼちゃ	15g
だし汁	適宜

●つくり方

①大人用のかぼちゃの煮物から、味を付ける前にとり出し、すりつぶす。
②煮汁を加えて、固さを調整する。

※野菜に慣れるまでは、にんじんやかぼちゃなどが赤ちゃんは食べやすい。

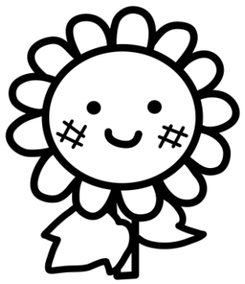
お麩スープ

●材料

お麩	3～5粒
みそ汁（うわずみ）	適宜

●つくり方

①大人用のみそ汁からお麩をとりだし、すりつぶす。
②みそ汁のうわずみと湯でのばす。



7～8か月頃

舌でつぶせる固さ、プリン・豆腐の固さが目安

全がゆ
かぼちゃとささみの煮物
豆腐のあんかけ
お麩のみそ汁

材料は1人分のめやすです

全がゆ

● 材料

ごはん	大さじ2
水	90cc

●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。

かぼちゃとささみの煮物

●材料

大人用から

かぼちゃ	25
ささみ	5

●つくり方

大人用から

・調味料でうす味をつけたところで、とり出す。ささみはみじん切り、かぼちゃは、つぶして、混ぜ合わせる。

絹ごし豆腐のあんかけ

●材料

絹ごし豆腐	30g
だし汁/しょうゆ/砂糖/片栗粉	少々

●つくり方

①絹ごし豆腐は3ミリ角に切ってさっとゆで、水気を切る。
②だし汁、しょう油、砂糖を煮たて、片栗粉でとろみをつける。
③①に②のあんをかける。

お麩のみそ汁

●つくり方

①大人用のみそ汁からお麩をとり、刻む。（わかめは×）
②湯でうすめたみそ汁にもどす。

９か月から１１か月頃

歯ぐきでつぶせる固さ、バナナの輪切りが目安

全がゆ
かぼちゃとささみの煮物
チャンプルー
お麩のみそ汁

材料は1人分のめやすです

全がゆ

● 材料

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。

かぼちゃとささみの煮物

● 材料

大人用から

かぼちゃ	30
ささみ	5

●つくり方

大人用から

①調味料でうす味をつけたところで、とり出す。
②かぼちゃは1㎝角に切る。
③ささみは大きければ、うすくそぎ切りにする。

チャンプルー

● 材料

木綿豆腐	40
ツナ缶（水煮・食塩不使用）	5
玉ねぎ	10
にんじん	1
生椎茸	1
塩/しょう油/油	少々

●つくり方

①木綿豆腐はよく水切りしておく。
②ツナ缶は水気を切っておく。
③玉ねぎは1mm角に刻む。にんじん生椎茸は、細かく刻む。
④材料を炒め合わせ、塩、しょう油でうす味をつける。

お麩のみそ汁

●つくり方

①大人用みそ汁をお湯でうすめる。

１２か月から１５か月頃

歯ぐきで噛みきれる固さ、煮込みハンバーグが目安

軟飯
かぼちゃとささみの煮物
豆腐とツナのハンバーグ
お麩のみそ汁

材料は1人分のめやすです

軟飯

● 材料

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。

かぼちゃとささみの煮物

●つくり方

大人用から

かぼちゃ	30
ささみ	5

●つくり方

大人用から

①調味料でうす味をつけたところで、とり出す。

豆腐とツナのハンバーグ

● 材料

大人用から

木綿豆腐	40
ツナ缶（水煮・食塩不使用）	7
玉ねぎ	10
にんじん	1
生椎茸	1

●つくり方

大人用から

①味付けはうす味にし、小さな小判型にする。

お麩のみそ汁

●つくり方

①大人用みそ汁をお湯でうすめる。