



# 離乳食レシピ～中期～

(一人分)



## グリーンピース粥

材料 おかゆ…50g グリーンピース3g

作り方

- ① グリーンピースは柔らかくなるまでゆでてつぶす。
- ② ①をおかゆにのせてできあがり。



---

## 豆腐と新玉ねぎの煮物

材料 新玉ねぎ…10g 豆腐…20g だし汁…適量 片栗粉…適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてだし汁で煮る。
- ② ①の玉ねぎが柔らかくなったら、1cm角に切った豆腐を入れる。
- ③ 豆腐が浮いてきたら、片栗粉でとろみをつけてできあがり。



---

## 春キャベツと青のりのトロトロ煮

材料 春キャベツ…8g 青のり…0.1g だし汁…適量 片栗粉…適量

作り方

- ① キャベツはみじん切りにして柔らかくなるまでだし汁で煮る。
- ② 柔らかくなったら青のりを加え、片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

---

## ピシソワース

材料 ジャガイモ…10g 水…大さじ1

ミルク(粉ミルクを湯で溶いたもの)…大さじ1

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいてすりろす。(少しつぶが残ってもよい場合は角切りにしてください)
- ② すりおろしたジャガイモと水を耐熱容器にいれ、ラップをふんわりかけたら、電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱する。(角切りにしたジャガイモはスプーンなどでつぶす。)
- ③ 加熱した②にミルクを加えてまぜたらできあがり。



※離乳食中期は食事になれていくための内容になるので、汁物はお子さんの様子を見ながら進めて下さい。

