



## 離乳食レシピ～中期～

(一人分)



### 白身魚と野菜のとろ煮

材料 白身魚…20g 人参…5g ピーマン…5g  
だし汁…適量 片栗粉…適量

作り方

- ① 人参とピーマンはみじん切りにしてだしで煮る。
- ② 白身魚はゆでて細かくほぐし①に入れる。
- ③ ②に片栗粉でとろみをつけて完成。



### ココロ南瓜

材料 南瓜…10g 人参…5g だし汁…適量

作り方

- ① 南瓜と人参は0.5～1センチ角の大きさに切る。
- ② 切った南瓜と人参をだし汁で煮る。
- ③ 南瓜と人参が柔らかくなったらだし汁からとりだし完成。



### 玉ねぎのすまし汁

材料 玉ねぎ…10g 人参…10g だし汁…適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋にみじん切りにした玉ねぎと人参、だし汁を入れて煮る。
- ③ 玉ねぎと人参が柔らかくなったら完成。



※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。