

離乳食レシピ～中期～

玉ねぎと鮭のうま煮（こども1人分）

材料：玉ねぎ…15g 鮭…10g だし汁…適量 水溶き片栗粉…少々



- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋で①と鮭を出し汁と一緒に煮てほぐす。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

ほうれん草と人参の煮物（こども1人分）

材料：ほうれん草…葉2枚程度 人参…10g だし汁…適量



- ① ほうれん草と人参をだし汁で柔らかく煮る。
- ② みじん切りにして完成。



かぼちゃのポタージュ（こども1人分）

材料：かぼちゃ…15g 玉ねぎ…5g 人参…5g だし汁…適量
ミルク（粉ミルクをお湯で溶いたもの）…大さじ2

- ① かぼちゃ、玉ねぎ、人参をだし汁で柔らかく煮る。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ 南瓜は皮をむき潰して、ミルクを加える。
- ④ ③に②を合わせて完成。



* 離乳食中期は食事に慣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ください。