

<白身魚と納豆ののり和え>

電子レンジ



材料	作り方
白身魚 刺身 1 切 焼きのり 1 / 8 枚 ひきわり納豆 大さじ 1 / 2 (納豆の粒が大きい時は少しきざむ) だし汁 大さじ 1	①小皿に魚とだし汁を入れ、レンジで 2 0 秒加熱し、ほぐす。 ②焼きのりは手でもみほぐし、ぬるめのお湯につけてふやかす。 ③ほぐした魚に焼きのりと納豆を加えて混ぜ、レンジで 20 秒加熱する。

※納豆付属のタレは使いません。残ったタレは大人用の卵焼きなどに使えますよ。

<大根のそぼろあんかけ>

電子レンジ



材料	作り方
大根 3 0 g だし汁 2 0 0 ml 鶏ミンチ 1 0 g 玉ねぎ 1 0 g だし汁 2 0 0 ml 片栗粉 小さじ 1 / 3 (1 g) 水 小さじ 1 / 2	①大根は小さく刻んで、だし汁で柔らかく煮る。 ②玉ねぎはみじん切りし、鶏ミンチと一緒に、だし汁で柔らかく煮る。 煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③大根を盛り付け、②のあんをかける。

<ほうれん草の白和え>

電子レンジ



材料	作り方
ほうれん草の葉 1 0 g 絹ごし豆腐 4 0 g	①ほうれん草はみじん切りにし、レンジで 3 0 秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。 ②豆腐は 2 0 ～ 3 0 秒レンジで加熱する。 ③豆腐をすりつぶし、ほうれん草と和える。

<コーンフレークヨーグルト>

電子レンジ



材料	作り方
コーンフレーク (プレーン) 大さじ 1 プレーンヨーグルト 大さじ 1 リンゴ 1 0 g ※バナナや柿など好きな果物で O K	①リンゴを 3 ミリ角に切り、レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ②細かく砕いたコーンフレークを①に混ぜ、ふやかす。 ③ヨーグルトを混ぜる。

<マカロニシチュー>

材料		作り方
マカロニ	10 g	①マカロニはやわらかくゆで、3 ミリ角にきざむ。 ②鍋に分量の水を入れ、玉ねぎとかぼちゃをやわらかくゆで、取り出して3 ミリ角にきざむ。 ③野菜の煮汁でひき肉を煮て、火が通ったらマカロニと野菜、牛乳を加えて少し煮つめる。 ④ごく少量の塩で調味する。
玉ねぎ	5 g	
かぼちゃ	15 g	
鶏ひき肉	10 g	
水	50 ml	
牛乳	大さじ1	
塩	0.2 g	
※親指と人差し指で少量つまむ程度		



離乳食に牛乳が使えるようになります（必ず加熱して、まずは少量から）。
 飲み物としてそのまま飲むのは 1 歳を過ぎてから です。

<鮭とひじきのおかゆ>



材料		作り方
5 倍かゆ	50 g	①小松菜はみじん切りにし、レンジで30 秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。戻したひじきは細かく刻んでラップでくるみレンジで30 秒加熱する。 ②さつまいもは皮をむいて、3 ミリ角に切り、レンジで30 秒加熱する。 ③耐熱皿にだし汁と鮭を入れ、ラップをしてレンジで約1 分加熱してほぐす。 ④かゆに小松菜・さつまいも・ひじき・サーモンを混ぜ、レンジで30 秒程度加熱する。
小松菜	10 g	
さつまいも	15 g	
ひじき（水戻し）	2 g	
生鮭（サーモン）		
刺身大1 切		
だし汁	大さじ1 ～ 2	

<お麴としらすの卵とじ>



材料		作り方
だし汁	大さじ3	①耐熱皿にだし汁とお麴を入れ、ふやかす。 ②お湯にしらすを入れてしばらくおき、ザルにあけて水気を切ってすりつぶす。（刻んでもOK） ③卵黄を溶き、①と②と混ぜ合わせ、600 Wで1 分加熱する。 固まっていなければ追加で加熱。
しらす	小さじ1	
お麴	小5 個	
卵黄	1 個	
しょうゆ	1 ～ 2 滴	

※離乳食が進んでいれば全卵でも作れます。

赤ちゃんの食べ具合に合わせて、離乳食を刻む大きさを変えていきましょう。
 野菜はやわらかくしてフォークでつぶしたり、調理用はさみを使ったりすると便利です。

