

めやす：7、8ヵ月頃～

離乳食を食べやすくする工夫

1. 片栗粉のとろみを使う
2. 卵といっしょに調理する
3. つぶしたイモ類と混ぜる

1. 片栗粉のとろみを使う

～ あんかけ豆腐 ～

材料（1食分）

水溶き
片栗粉

ほうれん草
5g

だし汁 100cc

片栗粉 小さじ1
+
水 小さじ2

絹ごし豆腐 30g

人参 10g



～作り方～

やわらかい葉先を使う！

① ほうれん草は、ゆでて小さく刻む。



* POINT *

繊維を断ち切るよう
縦・横いろいろな方向に！



～作り方～

② 人参はやわらかくゆで、5mm角に切る。

* POINT *

「みじん切り」より「うすい輪切り」
のほうが火が通りやすい！



～作り方～

③ 鍋にだし汁、ほうれん草、人参と小さく切った豆腐を入れて火にかける。



できあがり

沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。※とろみのつけ方の「コツ」は動画をご覧ください！

2. 卵といっしょに調理する

～ 野菜のオムレツ ～

材料(1食分)

牛乳
小さじ1



バター
2g



溶き卵
1/3コ



トマト
10g



ほうれん草
5g

～作り方～

やわらかい葉先を使う！

① ほうれん草は、ゆでて小さく刻む。



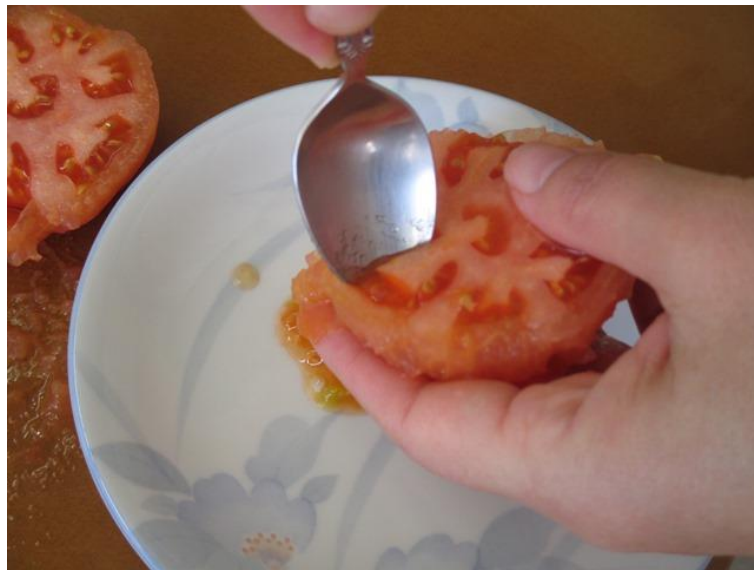
* POINT *

繊維を断ち切るよう
縦・横いろいろな方向に！



～作り方～

② トマトの皮と種を取り除き、粗みじん切りにする。



2つに切り、スプーンで
種を取る。



十字に切り込みを入れ、
熱湯に入れころがす。
さらに、冷水につけてから
皮をむく。

～作り方～

③溶き卵に、ほうれん草、トマト、牛乳を入れ混ぜる。

④フライパンにバターを熱し、③を流し入れ、ふわふわに焼く。（火はしっかり通す）



できあがり

3. つぶしたイモ類に混ぜる



ほうれん草 5g

じゃがいも 35g

**刻んだだけでは
食べにくい食材**

例) ・青菜
・キャベツ
・フロッコリー
・白身魚 など

＋ **イモ類**

例) ・じゃがいも
・さつまいも
・かぼちゃ など

ゆでてつぶし、
少し水分を
残した



**まとまって
食べやすく！**