



# 楽しい離乳食

～パクパク期～

炭水化物は大切なエネルギー源！

## ★青菜とおかかのまぜごはん★

<材料>	<1人分>	<4人分>
軟飯	80g～90g	320g～360g
小松菜	5g	20g
かつお節	少々	小さじ2
青のり	少々	小さじ1/2
しょうゆ	少々	小さじ1/2

- ① 小松菜はゆでて細かく刻む。
- ② ①にかつおぶしを加え、軽く混ぜ、しょうゆをまぶす。
- ③ ごはんに②と青のりを混ぜ合わせて出来上がり。  
手づかみできるように小さなおにぎりに握るとよいです。

※軟飯はお米1:水3で炊きます。  
ごはんからなら1:2で炊きます。

青背の魚にもそろそろ挑戦！

## ★さかなのハンバーグ★

<材料>	<4～6個分>
木綿豆腐	100g
さば水煮缶	1/2缶
鶏ひき肉	10g
卵	1/2個
味噌	小さじ1/2～1弱
片栗粉	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2

- ① さばはさっと湯通しし、大きな骨があれば取り除いておく。
- ② 豆腐は水けを切っておく。
- ③ ボールに全ての材料を入れ混ぜる。ハンバーグ型に形成し、油をひいたフライパンで両面焼いて中まで火が通れば出来上がり。  
食べやすいサイズにカットしてあげるとよい。

苦手な野菜も上手に食べよう！

## ★お野菜のチーズ和え★

<材料>	<1人分>	<4人分>
ブロッコリー	10g	40g
人参	10g	40g
粉チーズ	少々	小さじ1

- ① 野菜は手に持ちやすいサイズに切り、やわらかくゆでる。
- ② 粉チーズをまぶす。

やさしい甘みのお野菜で！

## ★かぶのみそ汁★

<材料>	<1人分>	<4人分>
かぶ	15g	60g
かぶの葉	5g	20g
和風だし	150ml	600ml
味噌	小さじ1/2弱	小さじ2弱

- ① かぶは洗って、皮を厚めにむきます。小さめのくし切りにする。
- ② かぶの葉は洗ってみじん切りにする。
- ③ 鍋にだしを入れ、かぶを煮立てあくが出たらすくう。
- ④ かぶの葉を入れ火が通ったら、最後に少量の味噌を溶き入れて、出来上がり。