



楽しい離乳食 ～パクパク期～

★鯖そぼろで一口おにぎり★

<材料> <4人分>

軟飯 320g
*鯖そぼろ 大さじ4
焼きのり 適量

*鯖そぼろ <作り易い分量>

鯖缶(水煮190g) 1缶

きび砂糖 小さじ2

酒 大さじ1

濃口醤油 大さじ1

生姜汁 少々

すりごま 適量

青のり 適量

<作り方>

- ① 軟飯は、お米1:水2の割合で炊いておく。
(水加減はお子様の状況を見て調整する)
- ② ◎と共に、ほぐしながら水分量が無くなるまで煮詰める。
- ③ ②にすりごま・青のりを加えて、よく混ぜてキッチンペーパーの上に乗せ、余分な水分等を除いておく。
- ④ ①と③を混ぜ一口量をラップでおにぎり状にしてからラップを外し刻んだ焼きのりをまぶして出来上がり。

★3種のピカタ★

<材料> <4人分>

豚こま切れ 40g

ズッキーニ 40g

じゃがいも 40g

小麦粉 適量

卵 1個

粉チーズ 大さじ1

パセリ 小さじ1

オリーブオイル 適量

<作り方>

- ① パセリはみじん切りにして、卵と粉チーズも一緒に混ぜ合わせ衣を作っておく。
- ② 野菜類は皮をむいて(じゃがいもは水にさらし、下ゆでしておく)掴みやすい大きさ、薄さに切る。
- ③ 野菜と豚肉にそれぞれ小麦粉を薄くまぶす。
- ④ 野菜を①にくぐらせて、油をひいたフライパンで蓋をせずに両面焼く。
- ⑤ 豚肉も①にくぐらせて、蓋をして両面焼いて出来上がり。

★夏野菜のヨーグルトソース和え★

<材料> <4人分>

なす 100g

トマト 20g

むき枝豆 20g

ヨーグルト 小さじ2

マヨネーズ 小さじ1

<作り方>

- ① なすは皮をむき、すぐにラップで包み500wのレンジで2分程度様子を見ながら加熱し火を通し角切りにする。
- ② トマトは湯むきし、種を取り角切りにする。枝豆は火を通し薄皮をむいて半分に割る。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズを合わせソースを作り冷ました①と②と一緒に和えて出来上がり。

★とうがんのお味噌汁★

<材料> <4人分>

とうがん 40g

南瓜 40g

玉葱 40g

干し椎茸 5g

和風だし 3カップ

味噌 小さじ2

モロヘイヤ 20g

<作り方>

- ① ◎はそれぞれ皮をむき角切りに切り、玉葱と和風だし用の干し椎茸は、短めの千切りに切る。
- ② ①を和風だしで煮て、火が通ったら小さく切ったモロヘイヤを加えて火を止め、味噌を溶き入れて調味し出来上がり。

★とろろてんぜりー★

<材料> <4人分>

とろろてん 60g

100%ジュース 120g

<作り方>

- ① とろろてんを耐熱容器に入れて、溶けるまでレンジにかけ、ジュースとよく混ぜ合わせて荒熱を取る。
- ② ①を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<本日の和風だし>

干椎茸 3g
かつお節 15g
水 600ml

- ① 干椎茸は、分量の水に軟らかくなるまで漬けて戻し、そのまま鍋に入れて火にかけ沸騰したらかつお節を加えて2～3分弱火で煮て火を止め、かつお節が沈んだらこす。

