



離乳食おすすめレシピ



健康センターはるる

令和6年4月発行

初期(5~6ヶ月頃)

副菜

じゃがいもペースト

《材料》

じゃがいも 1個
ゆで汁 適宜



《作り方》

- ① やわらかくゆでたじゃがいもをすり鉢に入れすりこ木ですり鉢に押し付けるようにして滑らかにすりつぶす。(スプーンやフォークの背でつぶしてもOK!)
- ② 食べやすいやわらかさになるようにゆで汁で調整する。

主菜

白身魚のミルク煮

《材料》

白身魚 20g
粉ミルク 小さじ1
水 大さじ2
水溶き片栗粉 少々



《作り方》

- ① 白身魚は、沸騰した湯に入れ火を通してからすりつぶす。
- ② 粉ミルクと水を合わせてひと煮たちしてから①を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。

中期(7~8ヶ月頃)

副菜

キャベツとにんじんの煮物

《材料》

キャベツ	5g
にんじん	10g
野菜スープ	適宜
しょうゆ	少々



《作り方》

- ①やわらかくゆでたキャベツとにんじんを3~5mm程度のみじん切りにする。
- ②小鍋に①を入れ、野菜スープをひたひたまで注ぎ、しょうゆを加えて2~3分煮る。

主菜

白身魚のもみじ煮

《材料》

白身魚	15g
にんじん	5g
だし汁	20cc
しょうゆ	少々
砂糖	少々



《作り方》

- ①白身魚を5mm程度に切る。
- ②にんじんをすりおろす。
- ③ ①と②をだし汁、しょうゆ砂糖で煮る。

後期(9~11ヶ月頃)

主食

ツナと青のりのおやき

《材料》

ごはん	60g
ツナ缶	15g
青のり	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
しょうゆ	少々

手づかみ食に
おすすめ!



《作り方》

- ① ごはんに ツナ・青のり・片栗粉・水をよく混ぜ、円形状に丸める。
- ② フライパンに油をひき、中火～弱火で焼き色がつくまで両面焼き、しょうゆを回しかける。

副菜

にんじんのチーズ和え

《材料》

にんじん	20g
スライスチーズ	少々

《作り方》

- ① にんじんをやわらかくゆで5～8mmの角切りにする。
- ② ①に細かく切ったチーズを加え、火にかける。



主菜

お魚ポテトバーグ

《材料》

白身魚	15g
じゃがいも	20g
サラダ油	少々

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし白身魚をゆでる。皮と骨を取ってほぐす。
- ② じゃがいもはやわらかくゆでてつぶし、①と混ぜて小さく丸める。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき②を焼く。



完了期(12~18ヶ月頃)

副菜

ほうれんそうの洋風白和え

《材料》

ほうれんそう	30g
カッテージチーズ	5g
すりごま	少々
しょうゆ	少々



《作り方》

- ① ほうれんそうはやわらかくゆで1cmの長さに刻む。
- ② カッテージチーズに、すりごましょうゆを入れ①を加えて和える。

主菜

魚のにんじん蒸し

《材料》

魚の切り身(サワラ、アジなど)	
	20g
にんじん	20g
卵	5g



《作り方》

- ① 魚はアルミカップに入れる。
- ② にんじんをすりおろし溶き卵を入れ混ぜ、①の上に乗せる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸す。

マカロニあべかわ

《材料》

マカロニ	20g
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々



《作り方》

- ① きな粉・砂糖・塩をよく混ぜ合わせる。
- ② マカロニは柔らかくゆで(表示時間より1～2分多めにゆでる)、ザルにあげて水気をきる。
- ③ ②に①をふりかけてからめる。

くるくるロールサンド

《材料》

食パン	10枚切り1枚
かぼちゃ	20g
バター	小さじ1/2
牛乳	小さじ1
砂糖	少々



《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、柔らかくゆでる。
- ② にバター・牛乳・砂糖を加えて混ぜ合わせかぼちゃあんを作る。
- ③ 食パンに②をぬり、ラップにのせてくるくと巻いて、しばらくおいておく。
- ④ 食べやすい大きさに切る。