

5～6か月の離乳食レシピ



にんじんとさつまいもの トロトロ煮

にんじん	10 g
さつまいも	20 g

- ① 材料の皮をむいて、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①を裏ごしして、ゆで汁でとろとろにのばす。



徐々に水気を減らしていくと、
次のステップアップにつながります！

キャベツと クリームコーンのペースト

キャベツ	1/8枚
コーン缶(クリームタイプ)	小さじ1



- ① キャベツはやわらかく茹で、細かく刻んでよくすりつぶす。
- ② ①にコーンを加えてよくすり混ぜて、裏ごしする。



大根と高野豆腐のすり流し

大根	10 g
高野豆腐(乾燥)	3 g
だし汁	1/3 カップ
水溶き片栗粉	少々

- ① 大根は皮を厚めにむく。(表面から1～2mmは硬い繊維の層があるため。)
- ② 小鍋にだし汁を入れる。
そこに大根をすりおろして加える。
- ③ ②に高野豆腐を乾燥したまますりおろして加え、鍋を火にかけて煮立てる。
大根が透明になってやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5～6か月の離乳食レシピ



かぼちゃバナナ

かぼちゃ	10 g
バナナ	1/10本
白湯(育児用ミルク)	少々



茹でたかぼちゃとバナナをすりつぶし、混ぜて白湯(または育児用ミルク)でのばす。



豆腐のマッシュ

絹ごし豆腐	30 g
じゃがいも	10 g
にんじん	5 g
だし汁	30 ml

- ① 豆腐は熱湯で約2分ゆでてすりつぶす。
じゃがいもとにんじんは薄切りにしてから、やわらかくゆでてすりつぶす。
- ② 小鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら①に②を加えてひと煮立ちさせる。

白身魚と白菜のトロトロ煮

白菜(葉)	10 g
白身魚	5 g
だし汁	大さじ2



- ① 白菜はゆでて裏ごしする。
- ② 白身魚はゆでてから、なめらかになるまですりつぶす。
- ③ 小鍋にだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら①と②を加えて弱火で約3分煮る。