

かんたん離乳食で味覚を広げていきましょう

◆ゆでだんごの野菜煮（7～8か月頃）

材料（2人分）

鶏ひき肉 30g
だし汁 小さじ2
片栗粉 小さじ2/3

たまねぎ 20g
にんじん 20g
だし汁 80ml
片栗粉 少々
水 適量

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじんはゆでてからみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、だし汁、片栗粉をよく混ぜて小さく丸める。
- ③ だし汁に①を入れて加熱し、②を落としてよく煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

ポイント

- ひき肉はだし汁、片栗粉を入れ粘りがでるまで混ぜると柔らかく仕上がります。
- 風味程度に味つけを加えれば、洋風にも和風にも広がります。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。



◆魚のソテーコーンソースかけ（9～11か月頃）

材料（2人分）

魚4切れ 30g
小麦粉 少々
サラダ油 少量

クリームコーン缶 大さじ1
ほうれん草 10g

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでてからみじん切りにL[®]する。
- ② 魚に小麦粉をふり、フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ③ クリームコーン缶に①を混ぜ、ふんわりラップし、電子レンジで約30秒加熱する。（600W）
- ④②に③のコーンソースをかける。

ポイント

- 魚は刺身用などを取り分けると便利です。
- クリームコーン缶は裏ごしするとなめらかに仕上がります。
- 魚や肉に小麦粉などの粉をふってから加熱すると、ジューシーな仕上がりになります。



電子レンジを活用してお手軽に！！

加熱する

にんじんを適当な大きさに切り、
少量の水を加えてラップをかけて加熱する。

ゆでる

ほうれん草は洗って、水気がついたままラップに包み
加熱する。加熱後は冷水にとり、水にさらして
使用する。

☹️注意しよう

- ◆電子レンジ加熱可能な容器か確認！
- ◆水分が少ないものは、軽くラップをするのがコツ！
- ◆電力W数により、加熱時間が変わるので様子を見ながら使用する。