

ひじきと野菜のつくね

材料（4人分）

★鶏ひき肉	300g	
（離乳食に使う場合はむね身のひき肉がよい）		
★芽ひじき	大さじ2	
★えのきだけ	100g	
★にら	40g	
★れんこん	80g	
A	しょうが（みじん切り）	4g
	パン粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1
	水	60ml
油	大さじ2	
B	水	60ml
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ2と大さじ1
	濃口醤油	大さじ1



作り方

- ①ひじきを水でもどす。えのきだけは根元を切り落として1cm長さに切る。
にらとれんこんは粗いみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉とAを合わせてよく練り、①も加えてムラなく混ぜる。16～20等分にして丸く形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ、強めの中火で両面を焼く。焼き色がついたら火を弱め、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったらBを加え、鍋を揺すりながら手早くからめて照りを出す。

離乳食への展開（離乳の進み具合に合わせて下さい）

離乳中・後期（7～11カ月）

★の材料を少量取り分け、れんこんはすりおろし、他は粗みじんに切り、鍋でやわらかくなるまで煮て、とろみがついたらできあがり。調味料は入れない。

離乳完了期（12～18カ月）

②の工程までは同じで、Bの調味料を合わせたものから少量とり、からめ取り分けた後、Bの残りを入れ他の家族の分をからめて照りを出す。

野菜たっぷり汁

材料（4人分）

大根	4 cm（90 g）
人参	4 cm（40 g）
お好きなきのこ	65 g
大根葉	2/3本分（約65 g）
かぼちゃ	65 g
白菜	中2枚（約140 g）
ゴマ油	小さじ2（10ml）
だし汁	600ml
薄口醤油	小さじ2（12ml）



作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にゴマ油を熱し、野菜を炒める。
- ③だし汁を加え、フタをして中火で煮て、煮立ったら弱火で煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら薄口醤油で調味して出来上がり。

離乳食への展開（離乳の進み具合に合わせて下さい）

離乳中・後期（7～11カ月）

野菜を少量取り分け、粗みじん切りし、炒めずに鍋でやわらかくなるまで煮る。調味料は入れない。

離乳完了期（12～18カ月）

野菜を小さめに切り、炒めず茹でる。（炒める場合は油をサラダ油にし、半量に減らす）薄口醤油は入れないか1、2滴程度にする。

青菜とこんにゃくのゴマ和え

材料（4人分）

こんにゃく（きんぴら用）	240 g
小松菜	240 g
人参	12 g
☆砂糖	小さじ1強（4 g）
☆濃口醤油	大さじ1強（18 g）
☆すりごま（白）	4 g



作り方

- ①小松菜はざく切り、人参は千切りにしてさっと茹でる。
- ②こんにゃくは茹で、水気を切り冷ましておく。
- ③①②を☆で和える。

離乳食への展開（離乳の進み具合に合わせて下さい）

離乳中・後期（7～11カ月）

小松菜と人参は粗みじん切りにし、やわらかくなるまで茹でる。ごまとこんにゃくは入れず、ごく少量の砂糖と醤油で調味する。

離乳完了期（12～18カ月）

小松菜と人参を小さめに切り、少し歯ごたえが残るくらいまで茹でる。こんにゃくは入れない（入れる場合はみじん切り）。☆を少量ずつ加え調味する。

さつまいもとりんご煮

材料（4人分）

さつまいも	中1本
りんご	1個
バター	10g
砂糖	大さじ2~4 （お好みで）
塩	少々
水	お芋にひたひた
レモン汁	あれば少々



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cmくらいにスライスして水にさらす。
- ②りんごは皮をむいて薄くスライス。
- ③両方を鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖・塩・レモン汁を入れ中火にかける。
- ④さつまいもが少し崩れる位火がとおし、水分が1/3位になったら火をとめ、バターを入れてざっと混ぜる。

離乳食への展開（離乳の進み具合に合わせて下さい）

離乳中・後期（7～11カ月）

②の工程の後、鍋にひたひたの水を入れさつまいもが煮崩れる程度まで煮る。調味料は入れない。

離乳完了期（12～18カ月）

②の工程の後、鍋にひたひたの水を入れ調味料を少量入れて煮る。バターは入れない。