



5ヶ月頃～



こうえいくんママ作

\* 季節の

つぶし野菜 \*



● 材料 ●

かぶとにんじん 各少々 (旬の野菜を使いましょう)

● 作り方 ●



① かぶ、にんじんは皮をむき柔らかく茹でる



② ①をつぶして少し出汁か、茹で汁を加えてのばせば出来上がり

★アレンジメニュー

- ・季節の野菜を組み合わせるだけです。離乳食の野菜スタートにピッタリ♪
- ・おかずとして単品で、時にはおかゆに混ぜたり、組み合わせ自由!



★ママからのメッセージ



茹でてつぶして混ぜて  
食べさせます。  
たくさん作って冷凍も  
しています。



5ヶ月頃～



かすみちゃんママ作

# \* 具だくさん 野菜スープ \*



## ● 材料 ●

冷蔵庫にある野菜（にんじん・キャベツ・玉ねぎ・大根など）

だし汁（干しいたけ・昆布だし）

## ● 作り方 ●



① 野菜をみじん切りにする（大きさは月齢に合わせて）

② だし汁（適量）で柔らかくなるまで煮て出来上がり  
水で煮てもOK



## ★アレンジメニュー

- ・おかゆ、茹でうどん、そうめん、パンなどと混ぜる。
- ・そのまま又はミキサーにかけてポタージュにして冷凍（製氷皿が便利）。  
※製氷皿で冷凍→1ブロックずつ容器から外して使えます。冷凍用保存袋に入れる際も便利です♪



## ★ママからのメッセージ



素材そのものに味があるので、無理に味付けをしなくても大丈夫です。

根菜類などは茹でるより蒸したほうが水っぽくならず、栄養やうまみを逃さないのがオススメです。

大人用のご飯を炊く時に野菜をホイルに包んで炊飯器と一緒にセットすると、手軽に火を通すことができます。



5ヶ月頃～



はるやくんママ作

## \*りんごの

## 即席煮\*



### ● 材料 ●

りんご 1/2～1/4 個くらい    レモン汁 (なくてもOK)

水溶き片栗粉 (月齢によって)

### ● 作り方 (5～6ヶ月児) ●



① りんごはすりおろす

② 小鍋に①と水を適量加えて煮る (好みでレモン汁 1～2 滴入れる)

③ りんごが柔らかく煮えたら水溶き片栗粉を入れて出来上がり

※りんごが煮詰まりすぎたら水を加え、水溶き片栗粉は加熱しながらとろみをつける

### ● 7～8ヶ月児

① りんごは小さく刻む (手づかみできるようになれば大き目の薄切りでよい)

② ①を少し深めの皿に入れ、レモン汁をちょっとだけ振りかける

③ ②にラップをかけてレンジで2分くらい加熱してできあがり



### ★アレンジメニュー

- ・ヨーグルトにかけたりパン粥に混ぜたり、手づかみ食べの練習にもぴったり！
- ・やわらかいパンの上にものせてもおいしいです♪

### ★ママからのメッセージ



レンジでつくる  
こともできます。  
混ぜながらつくって  
みてね！





5ヶ月頃～



るいくんママ作

## \* かぼちゃきなこ \*



### ● 材 料 ●

かぼちゃ（さつまいもでも） きな粉

### ● 作り方 ●

- ① かぼちゃは種を取って茹で、皮を取ってつぶす
- ② きな粉を風味付け程度に少しかけてできあがり



### ★アレンジメニュー

・月齢の大きい子には柔らかいパンの上へのせたり、ヨーグルトに混ぜてもおいしいです。



### ★ママからのメッセージ



かぼちゃの自然な甘味と、  
きな粉の香ばしさが  
マッチしておいしい！  
和菓子のような味になります。  
大人が食べてもおいしいと思える  
ものは、息子もよく食べるような  
気がします。