離乳食講座　後期（9 カ月～11 カ月）

かぼちゃのそぼろ煮

材料（1 人分）

かぼちゃ	30g
たまねぎ	10g
鶏ひき肉(むね)	10g
だし汁	大さじ 1
しょうゆ	1～2 滴

※下処理した野菜を使用

作り方

① かぼちゃとたまねぎはそれぞれ柔らかく茹で、5mm角に切る。
② 鶏ひき肉はほぐしながら茹で、ザルにあげて油抜きをする。
③ 小鍋に①･②･だし汁･しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。



小松菜のだし和え

材料（1 人分）

小松菜(葉の部分)	2 枚
にんじん	10g
だし汁(かつお)	大さじ 1
しょうゆ	1～2 滴

※下処理した野菜を使用

作り方

① にんじんは柔らかく茹で、5mm角に切る。
② 小松菜は茹でて水にさらし、軽く水気をしぼって、粗みじん切りにする。
③ ①･②を合わせてだし汁･しょうゆで和える。





★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

≪下処理の仕方≫
･かぼちゃは水で洗い、皮と種を取り除く。
･たまねぎは皮をむき、頭と根っこを落として水で洗う。
･小松菜は水でよく洗い、葉の部分を使う。
･にんじんは洗って皮をむく。