



野菜と一緒に食べよう！

カラフルしゅうまい

作り方

材料（9個分）

- A
- 豚ミンチ・・・100g
 - 絹豆腐・・・80g
 - 玉ねぎ・・・1/4個
 - すりおろし生姜・・・少々
 - 片栗粉・・・小さじ2
 - ごま油・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 白菜・・・1枚
 - 人参・・・1/4本
 - じゃがいも・・・1個

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。白菜、人参、じゃがいもは細いせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③ ②をスプーンで一口大に丸め、せん切りにした野菜をまわりにまぶす。
- ④ 耐熱皿に③を並べ、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで5分ほど火が通るまで加熱する。（蒸し器で蒸しても良い。）

- 豆腐を入れることで、ふんわり柔らかく仕上がります。
- まわりにつける野菜はコーンやキャベツなど他の野菜でもOKです。お肉と一緒に食べやすいですよ。

ひとくちメモ



お肉の離乳食を作ってみよう

豆腐や白身魚に慣れたら、脂肪の少ない鶏ささみから始めましょう。

【お肉の進め方】

鶏ささみ→鶏むね肉→鶏もも肉→牛赤身肉・豚赤身肉→合挽ミンチ

後期(9～11 か月ごろ)

ふんわり肉団子スープ

- ① ボウルにミンチと豆腐を同量入れよくこねる。
- ② 鍋にだし汁と野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に①を1cm大の大きさに丸めながら煮る。



中期(7 か月ごろ)

ささみのトロトロ

ささみはゆでて、細かくきざみ、すり鉢ですりつぶしてなめらかにする。水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすくなる。

中期(8 か月ごろ)

ポテト鶏そぼろ

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。
- ② 鍋にだし汁と鶏ミンチを入れ、ほぐしながら火にかける。
- ③ ②に火が通ったら、①を合わせる。（離乳の進み具合によって、すりつぶし加減や、水分量で調節してください）



完了期(12～18 か月ごろ)

カラフルしゅうまい

食べやすい大きさに切る。

