



野菜のみそ汁 ※離乳食を作ったあとに残った材料で大人の味付けをすることで、大人のみそ汁が完成します！



≪材料≫

- じゃがいも 中2個
- 豆腐 1/4丁
- 昆布だし汁 800cc

昆布だしの取り方

クックパッド
レシピ ID 5906425



≪作り方≫

じゃがいもは適当な大きさに切り、昆布だし汁で柔らかくなるまで煮る（約20分）
じゃがいもが箸で割れるくらいの固さになったら、豆腐を加えて、軽く煮る

5～6か月頃 ポターージュ状

じゃがいものポターージュ

- ①じゃがいもを鍋から取り出し、すり鉢ですりつぶす
- ②①に昆布だし汁を加えて、ポターージュ状にのぼす



クックパッド
レシピ ID 5901235

豆腐のとろとろ

- ①絹ごし豆腐を鍋から取りだし、裏ごし器で裏ごす
- ②①に昆布だし汁を加えて、ポターージュ状にのぼす



クックパッド
レシピ ID 6221784

かつお・昆布
混合だしの取り方

7～8か月頃 べたべた状（舌でつぶせる）

- ①味噌こしにかつお節を入れ、こんぶだしに1～2分を入れて取り出す（かつお・昆布混合だしをとる）
- ②小さじ1/2杯のみそを加えて少し煮る
- ③じゃがいも、絹ごし豆腐を鍋から取り出し、器に盛り、スプーンの背で細かくつぶす
（大きさの目安 5mm大 → ミックスベジタブル大）



クックパッド
レシピ ID 5880826



クックパッド
レシピ ID 5901265

5～6か月頃

じゃがいものポターージュ
じゃがいも
昆布だし汁 50～100cc

豆腐のとろとろ
絹ごし豆腐
昆布だし汁 50～100cc

※固さを見てだし汁の量を調整する

7～8か月頃

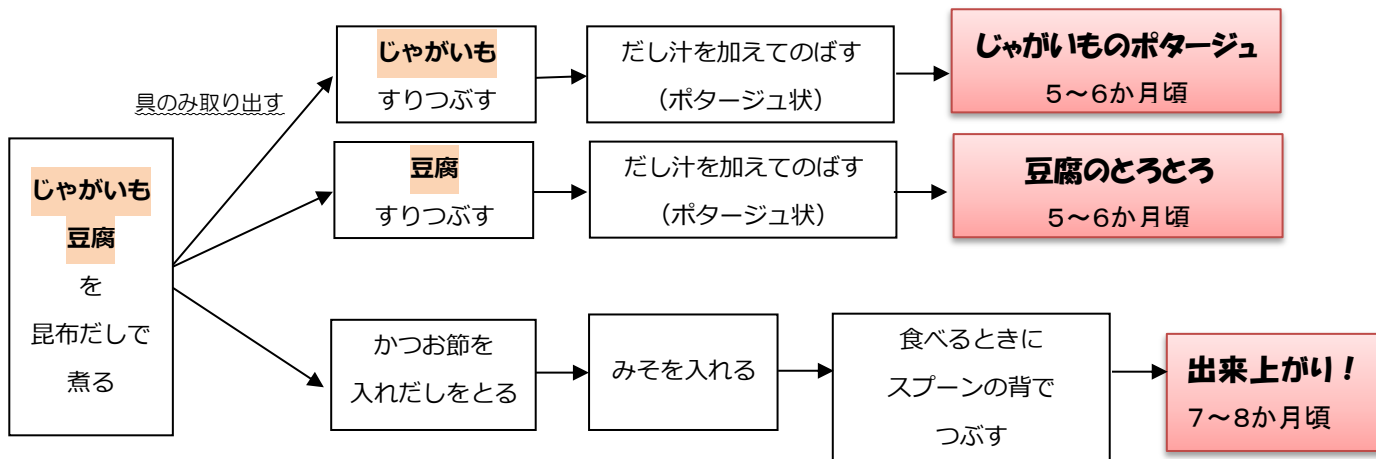
みそ 小さじ1/2杯
（かつお節）

9～10か月頃 歯茎で噛める

7～8ヶ月より少し大きめにつぶす
（大きさの目安 7mm大 → 柔らかいものはそのままOK）

※QRコードにてアクセスしていただくと、クックパッドでレシピをご覧になることができます。ぜひ、御活用ください！

取り分けのコツ



青菜のあえもの ※離乳食を作ったあとに残った材料で大人の味付けをすることで、大人のあえ物が完成します！



「材料」

青菜（ほうれん草・小松菜等）1/2 束

5～6 か月頃

昆布だし汁 30～50cc

7～8 か月頃

釜揚げしらす 小さじ1杯
だし汁 60～100cc
水溶き片栗粉（片栗粉は倍の水で溶く）

だしがら活用法！

だしがらのつくだ煮

大人のおかずによ
お子さんには2歳位～



クックパッド
レシピ ID 5957219

「作り方」

青菜はたっぷりの湯で茹で、葉先だけ取り分ける。

5～6 か月頃 ポタージュ状

青菜のポタージュ

- ①青菜の葉先はすり鉢ですりつぶす
- ②①に昆布だし汁を加え、ポタージュ状にする



クックパッド
レシピ ID 5906411

7～8 か月頃 べたべた状（舌でつぶせる）

①しらすを湯通しし、青菜の葉先と一緒にみじん切りにする。

- ②鍋に①とだし汁を入れ軟らかくなるまで煮た後、片栗粉でトロミをつける（片栗粉は倍の水で溶いて加える）
- ※しらすの湯通しの仕方…汁椀にしらすを入れ、湯を加えて2分間おく。しらすを茶こしにあげ、上から熱湯をかける。



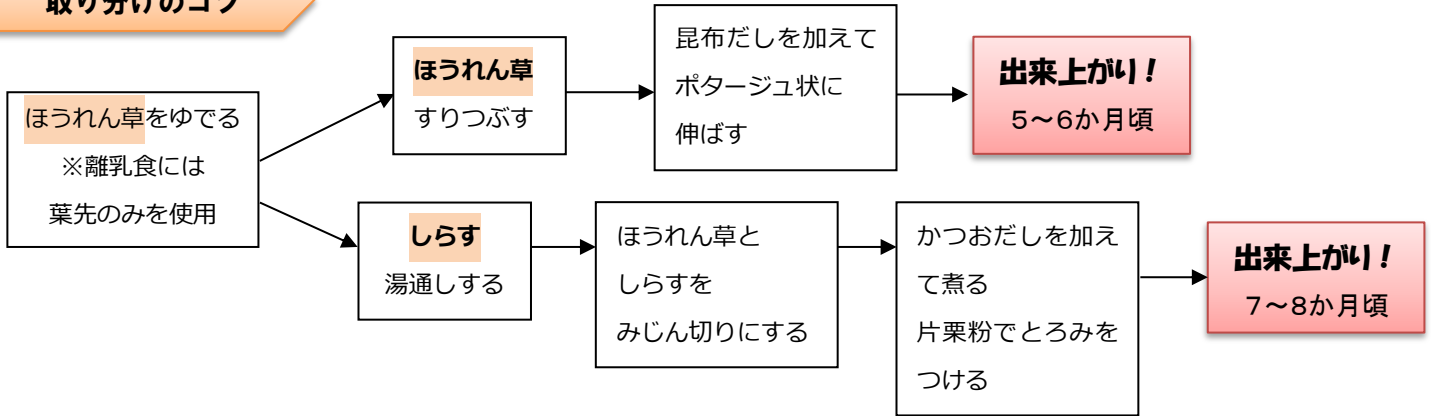
クックパッド
レシピ ID 5906448



9～10 か月頃 歯茎で噛める

- ①青菜の葉先は粗刻み（7mmくらい）にする
- ②しらすを湯通しし、①に和える
- ③に②とだし汁を入れ軟らかくなるまで煮た後、片栗粉でトロミをつける（片栗粉は倍の水で溶いて加える）

取り分けのコツ



炊飯器や電子レンジでもおかゆを作ることができます



陶器の器、耐熱コップなどに
米と水を入れ、炊飯してください

- 5～6か月… 10倍粥 （米 大さじ1、水 150ml）
（ご飯 大さじ1、水 140ml）
☆最初はおかゆをすり鉢でする。
- 7～8か月… 7倍粥 （米 大さじ1、水 100ml）
（ご飯 大さじ1、水 90ml）
- 9～11か月… 5倍粥 （米 大さじ2、水 150ml）

炊飯器でおかゆ



クックパッド
レシピ ID 5880552

レンジでおかゆ



クックパッド
レシピ ID 5898039