

# 離乳食(後期) の作り方

“試食”は保護者の方のみお召し上がりください!  
事故予防のため、ご協力をお願いします。

- ◆ 初・中期とやわらかさは同じです。大きさを段階的に変化をつけましょう。  
(例) 一口大くらいの大きさ(5mm角くらい) ⇒ もう少し大きめに(1cm角くらい)
- ◆ 手で持ちやすいスティック状の食品も献立に取り入れましょう。

## 後期の試食

\*白身魚の野菜あんかけ

\*大根のやわらか煮

\*ふわふわ肉団子

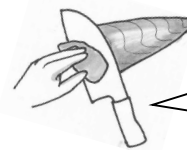
### 白身魚の野菜あんかけ

【材料】 1人分

- 白身魚 15g
- 片栗粉
- 人参 10g
- 玉葱 5g
- 出し汁 または 野菜の煮汁
- トマトケチャップ
- 砂糖 適宜
- 片栗粉
- 水



削ぎ切り



刃をねかせるように  
して切ります

### 【作り方】

- ① 白身魚を薄く削ぎ切りし、片栗粉を軽くふる。  
(骨や皮があれば取り除く)。さしみの場合は、1切れ程度
  - ② 人参と玉葱は、軟らかく茹でて5mm~1cm角に切る。
  - ③ 鍋に①の白身魚と②の人参・玉葱と出し汁・トマトケチャップ・砂糖を入れて煮る。
  - ④ 水溶き片栗粉でトロミをつける。(片栗粉1:水2の割合で溶かす)
- ※ 味付けは、裏面の「味付け目安表」を参考にしてください。



### 大根のやわらか煮(手づかみ用)



赤ちゃんが、手で持ちやすい大きさに切り、柔らかく煮る。  
持ちやすいスティック状とは…手の中に隠れない長さ、えんぴつよりやや太め  
その他の野菜例 (例) 人参、ブロッコリー、胡瓜、じゃが芋、さつまいもなど

## ふわふわ肉団子

【材 料】20個分 （1個 約15g）

{ 豚ひき肉 200g 豆腐（絹） 100g 玉葱みじん 60g 片栗粉 15g	A	{ 出し汁 醤油 砂糖 片栗粉 水	} （盛り付け量） 肉団子2個 30～35g



### 【作り方】

- ① 豚ひき肉、豆腐、やわらかく煮たみじん切りの玉葱、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を団子状にして茹でて中までしっかり火を通す。  
※茹でた団子を冷凍しておくとも便利です。  
※または、耐熱皿に肉団子を並べ、軽く水を振り、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱しても簡単にできます。
- ③ Aの調味液で煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける。（片栗粉1：水2の割合で溶かす）  
※ 味付けは、下の「味付け目安表」を参考にしてください。



### 味付け目安表

離乳食期の味付けは「風味付け」程度です。

大人の味付けの1/4くらいにし、だしや素材の味を大切にしましょう。

味付け	出し汁	醤油	味噌	砂糖	ケチャップ
醤油味	200cc	小さじ1/5 (1g)			
味噌味	200cc		小さじ1/3 (2g)		
醤油+砂糖味	200cc	小さじ1/5 (1g)		小さじ1/6 (0.5g)	
ケチャップ味	200cc			小さじ1/3 (1g)	小さじ1 (5g)



【中野区：離乳食のおはなし】については、こちらの二次元コードからご覧ください。  
進め方やQ&A等、いろいろな情報が載っています。