



# フリージング食材を使った簡単離乳食①

\* 7~8 か月頃に

かぼちゃの柔らか煮 を使ったメニュー

## 【解凍方法】

レンジで解凍するか、凍ったままを鍋に入れてだし汁を足して火にかけ解凍します



レンジで解凍後、ラップの上から押しつぶします



かぼちゃの柔らか煮



【かぼちゃ】と【おかゆ】



かぼちゃのおかゆ

\* おかゆに混ぜながら食べさせてあげます



かぼちゃのミルク煮



【かぼちゃ】と【ミルク】

牛乳 又は、育児用ミルク



鍋にかぼちゃの柔らか煮とミルクを入れて火にかけます



かぼちゃがしっかり解凍できるまで煮ます



できあがり！

【かぼちゃ】と【だし汁 か ミルク】

鍋にかぼちゃの柔らか煮とだし汁（又はミルク）を入れて火にかけながらスープ状になるようにつぶします



かぼちゃのスープ



かぼちゃとしらすの柔らか煮



【かぼちゃ】と【しらす\*】

\* 熱湯をかけて刻みます



鍋にかぼちゃとしらすとだし汁を入れて火にかけます



しらすがふっくら柔らかくなるまで煮ます



ほどよく水分をとばしてできあがり！



## フリージング食材を使った簡単離乳食②

\* 7～8 か月頃に

### 野菜の柔らか煮 を使ったメニュー



### 野菜の柔らか煮

#### 【解凍方法】

レンジで解凍するか凍ったまま鍋に入れ、だし汁を足して火にかけて解凍します



### 野菜とおとうふの柔らか煮

【柔らか煮】と  
【絹ごし豆腐】  
と【だし汁】

1



鍋に材料とだし汁を入れて火にかけて、豆腐に火を通します

2



スプーンで豆腐をくずします  
汁が多い時は片栗粉でとろみをつけましょう



### 魚と野菜の柔らか煮

\* トマトをプラスして洋風に

1



【柔らか煮】と  
【トマト】と  
【白身魚】

2



材料とだし汁を鍋に入れます

3



材料がしっかり温まり、  
トマトがくったりする  
まで煮ます

4



フォークなどでトマト  
を押しつぶすようにします

5



できあがり！