

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

肉団子のスープ

大人レシピ



【材料】 大人2人分

鶏ひき肉	80g
豆腐	20g
片栗粉	8g
食塩	少々
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
キャベツ	100g
春雨（乾燥）	10g
鶏がらだし	4g
薄口しょうゆ	20ml

- 【作り方】
- ①春雨は茹でておく。
 - ②ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、塩を入れて混ぜ、こねておく。
 - ③にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツ、茹でた春雨は食べやすい大きさに切っておく。
 - ④鍋に300mlの水を入れ、野菜を入れ煮る。
 - ⑤ひと煮立ちしたら、①を団子状に丸めて入れる。
 - ⑥野菜が煮えたら春雨を加え、鶏がらだし、薄口しょうゆを加えて味を調べて出来上がり

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

- 【材料】
- かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

- 【作り方】
- かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

キャベツとしらす



【作り方】

- ①キャベツは芯を取って茹でて細かく刻んですりつぶし、だし汁でのばす。
- ②しらすは茹でてすりつぶし、だし汁でのばす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

鶏ひき肉とキャベツのだし煮



- 【材料】
- | | | | |
|------|--------|------|-----|
| 鶏ひき肉 | 10g | キャベツ | 10g |
| にんじん | 5g | 玉ねぎ | 10g |
| だし汁 | 1/2カップ | | |

- 【作り方】
- ①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、キャベツは芯を取ってそれぞれ茹でて、細かく刻む。
 - ②だし汁に鶏ひき肉、①の野菜を入れて煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

肉団子とキャベツのだし煮



- 【材料】
- | | | | | | |
|------|------|-----|--------|-----|----|
| 鶏ひき肉 | 20g | 豆腐 | 10g | 片栗粉 | 2g |
| にんじん | 10g | 玉ねぎ | 10g | | |
| キャベツ | 20g | だし汁 | 1/2カップ | | |
| しょうゆ | 1.2滴 | | | | |

- 【作り方】
- ①鶏ひき肉、豆腐、片栗粉は混ぜこねておく。
 - ②大人レシピ④からにんじん、玉ねぎ、キャベツを取り出し、粗く刻む。
 - ③鍋にだし汁を入れ、②の野菜を入れて煮立たせ、①を小さい団子に丸め入れ、煮る。