

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

鶏肉と野菜のトマト煮 大人レシピ

【材料】 大人2人分
 鶏むね肉（一口大）160g
 ジャがいも 120g
 玉ねぎ 80g
 キャベツ 100g
 にんじん 40g
 サラダ油 大さじ1
 トマト缶（カット）60g
 塩・こしょう 少々
 ケチャップ 16g
 コンソメ 6g



【作り方】
 ①玉ねぎは千切り、にんじんは短冊切り、じゃがいも、キャベツは食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
 ③②にじゃがいも、キャベツ、トマト缶、ケチャップ、コンソメを入れて煮込む。
 ④塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

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》

じゃがいもと白身魚



【作り方】

- ①じゃがいもは茹でて、すりつぶし、だし汁でのばす。
- ②白身魚は茹でて皮と骨をとり、すりつぶす。だし汁でのばし水溶性片栗粉などでとろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》

鶏ひき肉とじゃがいものだし煮



【材料】
 鶏むね肉 10g じゃがいも 10g
 玉ねぎ 10g だし汁 1/2カップ

【作り方】
 ①鶏むね肉は細かく刻んでひき肉状にする。じゃがいも、玉ねぎは茹でて、細かく刻む。
 ②だし汁に①の材料を入れ煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

鶏肉と野菜のトマト煮



【材料】
 鶏むね肉20g じゃがいも10g
 玉ねぎ10g キャベツ20g
 だし汁1/2カップ トマトケチャップ少々

【作り方】
 ①鶏むね肉は細かく刻む。じゃがいも、玉ねぎ、キャベツは5mm角に切る。
 ②鍋にだし汁と①を加え煮る。
 ③トマトケチャップを少々加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。